به نام خداوند جان و خرد

«حافظه، روشی برای نگه‌داشتن چیزهایی است کـه دوستـشان داریـد، چیزهایی که هستید، چیزهایی که هرگز نمی‌خواهید از دست بدهید.»

سال‌های شگفت‌انگیز

حافظه‌ی نامحدود

نحوه‌ی استفاده از راهبردهای پیشرفته‌ی یادگیری
برای سریع‌تر یاد گرفتن و به خاطر سپردن پُربارتر

نویسنده:

استاد بزرگ کوین هورسلی

مترجم:

شادمهر عقیلی

ویراستار:

مرضیه سهامی احمد

فهرست مطالب

پیش‌گفتار

اصول ارائه‌شده در این کتاب توسط کوین، می‌توانند زندگی شما را برای همیشه تغییر دهند. من چون این روش‌ها را در زندگی خود مطالعه و اجرا کرده‌ام، این حرف را با اطمینان می‌گویم. نواحی زیادی در زندگی شما وجود دارند که می‌توانند با این اصول تغییر کنند؛ اصولی که افتخار دارم در ارائه‌ی آن‌ها در این اثر سهم کوچکی داشته باشم.

هنگامی که برای دکتری درس می‌خواندم، با این روش‌ها آشنایی نداشتم و در دوران دانشگاه، یک دانشجوی پزشکی متوسط بودم. ساعت‌های زیادی صرف کشمکش با اطلاعات می‌کردم تا بتوانم از آن‌ها سر دربیاورم. سؤال این نیست که موفق شدم یا نه؛ بلکه این است که هنگام تلاش برای گرفتن صلاحیت، می‌توانستم چقدر کارآمدتر باشم؟ اولین بار که به روش‌های کوین برخورد کردم زمانی بود که در حال تمرین برای تبدیل شدن به یک پزشک متخصص بودم. این روش‌ها باعث تغییر رویکرد من به تحصیل و تغییر در نحوه مدیریت اطلاعات من شدند. مزیت آن هم نمره‌ی کامل دانشگاهی برای من بود. با این مقدار اطلاعات، خالصانه از نویسنده‌ی این کتاب تمجید می‌کنم. من ناگهان تبدیل به موجودی باهوش نشدم؛ بلکه تصمیم گرفتم درک خود را از حافظه‌ام دگرگون کنم. با این ساختار و هدفی که به تازگی پیدا کرده بودم، توانستم توان بالقوه‌ای در خود کشف کنم که هرگز فکر نمی‌کردم امکان‌پذیر باشد.

پس از فهمیدن تأثیر این اصول در زندگی دانشگاهی‌ام، شروع به استفاده از آن در زندگی روزمره‌ام کردم. چه ماجراجویی بی‌نظیری! این تجربه چیزی فراتر از یادگیری مدیریت اطلاعات است؛ چیزی که در نهایت باعث تقویت اعتمادبه‌نفس من شد و نتیجه‌اش تنها محدود به یک حوزه‌ی خاص از زندگی‌ام نیست.

من افتخار آشنایی با کوین را داشته‌ام و مشهود بودن اطلاعات نوشته‌شده در این کتاب درون زندگی او، برای من یک منبع انگیزشی بزرگ است.

کوین پس از سالیان سال تحقیق، تجربه و دستاورد، روش‌های تغییردهنده‌ی زندگی را به اَشکالی عملی و ساده با ما به اشتراک می‌گذارد. وقتی تصمیم به استفاده از این روش‌ها و تصاحب آن‌ها می‌گیرید، توان بالقوه‌ی نامحدودی را نه تنها برای ارتقای حافظه؛ بلکه حتی برای ارتقای زندگی خود آزاد خواهید کرد.

(دکتر ماریوس اِی. وِلگِمود)

فصل اول: مقدمه

«بزرگ‌ترین پیشرفت در زندگی شما زمانی رخ می‌دهد که باور کنید برای آموختن هر آنچه به منظور رسیدن به تمام اهداف خود نیاز دارید، توانایی لازم را درون خود دارا هستید. این یعنی محدودیتی در آنچه می‌توانید باشید، داشته باشید یا انجام دهید، وجود ندارد.»

برایان تریسی

اگر می‌توانستید اطلاعات را راحت‌تر، سریع‌تر و مؤثرتر یاد گرفته و به خاطر بسپارید، زندگی‌تان به چه صورت می‌شد؟ درباره‌اش فکر کنید.

در این کتاب کوتاه که خوانشی روان دارد، طرز فکرها و مهارت‌های قدرتمند تقویت حافظه را ارائه خواهم کرد که شما را قادر می‌سازد کنترل یادگیری و زندگی خود را در دست بگیرید. شما روش‌های شگفت‌انگیز قدیمی و جدید فراوانی کشف خواهید کرد که از بهترین ذهن‌های جهان در حوزه‌های تسریع آموزش و توسعه‌ی حافظه الگوبرداری شده‌اند. این کتاب اطلاعاتی را در اختیارتان می‌گذارد که مدرسه فراموش کرده بود به شما آموزش دهد. رویکرد این کتاب درباره‌ی استفاده از ذهن خودتان است؛ به نظر من این تنها با بنیاد حافظه امکان‌پذیر است.

تصور کنید اگر بدون حافظه متولد شده بودید، چه کسی می‌شدید؟ هیچ‌کس نمی‌شدید؛ اگر حافظه نداشته باشید، هیچ چیز دیگری ندارید. اگر از شما بپرسم «چه کسی هستید؟» برای پاسخ، سریع به تنظیم مجدد خاطرات درون ذهنتان اقدام می‌کنید. حافظه‌ی شما چسبی است که زندگی‌تان را به هم چسبانده است. هر چه امروز هستید، به خاطر حافظه‌ی شگفت‌انگیزتان است. شما یک موجود جمع‌آوری‌کننده‌ی داده هستید و زندگی درون حافظه‌تان قرار دارد. اگر حافظه نداشتید،

یادگیری، تفکر، هوشمند بودن، خلـق کـردن، یـا حتـی دانـستن نحـوه‌ی گـره زدن بنـد کفشتان هم برایتان ممکن نبود. نمی‌توانستید در هیچ زمینه‌ای تجربه کسب کنید؛ چـون تجربه تنها مجموعه‌ای از خاطرات است! **تنها با به‌یادسپاری اطلاعات می‌توانیـد آن را زندگی کنید.**

حافظه با گذر زمان بدنام شده و با تکرار یادگیری و چپانـدن اطلاعـات درون مغـز، یکسان در نظر گرفته شده است. مدرس‌ها می‌گویند فهم، کلید یادگیری است؛ اما اگـر چیزی را به خاطر نسپارید چطور می‌توانیـد آن را یـاد بگیریـد؟ ایـن را همگـی تجربـه کرده‌ایم که اطلاعات را می‌شناسیم و می‌فهمیم؛ اما در مواقع نیاز نمی‌تـوانیم بـه خـاطر بیاوریم؛ برای مثال چند جوک بلد هستید؟ احتمالاً هزاران جوک شنیده‌اید؛ اما در حـال حاضر احتمالاً تنها چهار یا پنج جوک را به خاطر می‌آورید. تفاوت زیادی بـین بـه یـاد آوردن چهار جوک و شناخت و فهم هزاران جوک وجـود دارد. فهمیـدن، خلـق‌کننـده‌ی استفاده نیست. تنها زمانی که بتوانید سریع آنچه را مـی‌فهمیـد بـه خـاطر بیاوریـد و در استفاده از چیزی که به یاد آورده‌اید ممارست کنید، به تسلط کامل رسیده‌اید.

حافظه یعنی ذخیره کردن آنچه یاد گرفته‌ایم؛ وگرنه از ابتـدا چـرا بایـد خـود را بـرای یادگیری به زحمت بیندازیم؟

برخی از مردم می‌گویند در عصرِ گوگـل نیـازی بـه حافظـه‌ی خـوب نیـست. کـن جنینگز گفته: «وقتی تصمیمی می‌گیرید، به حقایق نیـاز داریـد. اگـر آن حقـایق، درون مغز شما باشند، استفاده از آن‌ها برایتان راحت است؛ اما اگـر جـایی در گوگـل باشـند، شاید در آن لحظه نتوانید تصمیم درستی بگیرید».

آنچه گفته شد باعث ایجاد این سؤال می‌شود: شما یک شخص را به خاطر توانـایی کسب اطلاعات از گوگل استخدام می‌کنید؟ نه، می‌خواهید مردم خودشان اطلاعات و تجربه داشته باشند. افرادی مطمئن می‌خواهید؛ کسانی که نسبت به دانـسته‌هـای خـود اطمینان داشته باشند. ذخیره نکـردن اطلاعـات درون ذهـن خـود بهـای زیـادی دارد و می‌تواند به شرمساری و قضاوت غلط ختم شود. اگر برای انجام کار خود دائـم مجبـور

باشید به یادداشت‌ها یا دفترچه‌های راهنما رجوع کنید، وقتتان تلف خواهد شد و غیرحرفه‌ای به نظر خواهید آمد. دلتان می‌خواهد از کسی که نامتان را فراموش می‌کند، محصول خریداری کنید یا از کسی که نامتان را به خاطر سپرده است؟ اگر یک دکتر دائم به دفترچه‌ی راهنما یا آیپد خود رجوع کند، اجازه می‌دهید شما را عمل کند؟ قطعاً نه.

حافظه، سنگ بنای وجودی ماست و کیفیت تصمیمات ما و در نتیجه، تمام زندگی‌مان با آن مشخص می‌شود.

یادگیری و حافظه دو ویژگی جادویی ذهن انسان هستند. یادگیری، توانایی به دست آوردن اطلاعات جدید است و حافظه، اطلاعات جدید را با گذر زمان حفظ می‌کند. حافظه، اساس یادگیری است. اگر حافظه در جای خود نباشد، کاری که می‌کنید، انداختن اطلاعات به درون یک حفره‌ی عمیق است تا دیگر هرگز قابل استفاده نباشند. مشکل این است که اغلب مردم از یادآوری آنچه می‌دانند عاجز هستند؛ دائم یاد می‌گیرند و فراموش می‌کنند، یاد می‌گیرند و فراموش می‌کنند، یاد می‌گیرند و فراموش می‌کنند.

وقتی حافظه‌ی خود را ارتقا می‌دهید، همه چیز را ارتقا داده‌اید. می‌توانید خیلی راحت‌تر و سریع‌تر به اطلاعات دست پیدا کنید و فرصت‌های بزرگی برای ارتباط و همکاری برایتان ایجاد خواهد شد. هر چه حقایق و خاطرات بیشتری درون ذهن خود ذخیره کرده باشید، توان بالقوه‌ی بیشتری برای ایجاد ترکیبات و روابط منحصربه‌فرد خواهید داشت. حافظه‌ی ارتقایافته هم‌چنین می‌تواند باعث ارتقای هوش شود؛ چون هوش بر پایه‌ی تمام وقایع، مردم و حقایقی بنا شده که می‌توانید به خاطر بیاورید. هر چه بیشتر به خاطر بیاورید، بیشتر می‌توانید خلق کنید و انجام دهید؛ چرا که دانش واقعی همیشه از مهارت جلوتر است. تنها بر روی اطلاعات بیشتر می‌توان اطلاعات ایجاد کرد؛ پس هر چه بیشتر بدانید، راحت‌تر می‌توانید بیشتر از آن به آگاهی برسید.

حالا با حافظه‌ی خود دو انتخاب دارید؛ اولین انتخاب این است که امکان ارتقای

حافظه‌ی شما وجود ندارد و برای ایجاد تغییر در توانـایی ذاتـی خـود نمـی‌توانیـد هـیچ کاری انجام دهید. اکثر مردم این مورد را برای زندگی خود انتخاب مـی‌کننـد؛ چـون در حین هزاران ساعت آموزش در مدرسه حتی یک ساعت هم صرف این نشده تا به شـما نشان بدهند حافظه‌ی شگفت‌انگیزتان چطور می‌تواند بهتر شود. مدرسـه هرگـز چیـزی راجع به حافظه‌ی شگفت‌انگیزتان نمی‌گوید.

وقتی هشت ساله بودم، مشاور مدرسه در مورد مغزم کمی توصیه به من ارائـه کـرد. او گفت شاید نوعی آسیب ذهنی دیده باشم و می‌خواست مرا به یک کلاس مخـصوص بفرستد. مشکل خوانش‌پریشی داشتم: بـا یـک حافظـه‌ی خـوب متولـد نـشده بـودم و نمی‌توانستم تمرکز کنم؛ خواندن و نوشتن همیشه برای من چالش برانگیز بودند.

در دوران مدرسه، مادر و دوستانم رئوس مطالـب را بـرایم مـی‌خواندنـد و مـن یـاد می‌گرفتم؛ خود را مجبور می‌کردم آن‌ها را به خاطر بسپارم و آنچه را نمـی‌فهمیـدم- کـه شامل اکثر مطالب بود- هرگز نمی‌فهمیدم؛ چـون نمـی‌توانـستم چیـزی را کـه بـه مـن آموزش داده مـی‌شـد بیـاموزم. هـیچ آینـده‌ای نداشـتم. در طـی دوازده سـال تحـصیل نتوانستم حتی یک کتاب را به تنهایی تا انتها بخوانم و در سال آخر تحصیل نمی‌توانستم بهتر از سال اول ورودم به مدرسه بخوانم. خلاصه بگویم که در سال ۱۹۸۹ توانستم بـه طریقی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شوم.

چند سال بعد، وقتی وارد یک کتاب‌فروشی محلی شدم، زندگی‌ام تغییر کـرد. تـا آن لحظه خودم به تنهایی هیچ کتابی را تـا انتهـا نخوانـده بـودم؛ امـا آن شـب تـصمیم بـه خریداری سه کتاب گرفتم. نویسنده‌ی هر سه تونی بوزان بـود. نـام کتـاب اول «از سـر خـود اسـتفاده کـن»، کتـاب دوم «از حافظـه‌ی خـود اسـتفاده کـن» و کتـاب سـوم «سریع‌خوانی کتاب» بود. صادقانه بگویم آن زمان فکـر کـردم بایـد بـا «سـریع‌خـوانی کتاب» شروع کنم و بعد دو کتاب دیگر را سریع بخوانم. به هـر حـال آن روش جـواب نداد. شروع به خواندن کتاب «از حافظه‌ی خود استفاده کن» کردم و کـشف کـردم کـه همگی یک انتخاب دوم داریم. آن انتخاب این است: حافظه‌ی ما تنها یک عادت است

و عادت‌ها را می‌توان با تمرینات صحیح بهبود بخشید. این را کشف کردم که مبانی اساسی برای ارتقای حافظه وجود دارند و اگر آن‌ها را همواره به کار ببریم می‌توانیم به نتایجی مشابه نتایج اساتید بزرگ حافظه دست پیدا کنیم؛ وگرنه به این نتایج نخواهیم رسید؛ بنابراین مطالعه‌ی روان‌شناسی و هر چیز دیگر قابل دسترسی را در مورد مغز، ذهن و حافظه شروع کردم. صدها کتاب و نوار را مطالعه و هم‌چنین با افراد دارای حافظه‌ای قوی مصاحبه کردم. در حین این ماجراجویی طولانی، به مشکلات خوانش‌پریشی خود غلبه کرده و خود را به نقطه‌ای رساندم که به طور متوسط هر هفته می‌توانستم چهار کتاب بخوانم و می‌توانستم چیزی که برای مردم عادی یک ماه طول می‌کشد را در طی یک ساعت یاد بگیرم.

در سال ۱۹۹۵ تصمیم گرفتم در مسابقات جهانی حافظه شرکت کنم؛ رویدادی که بهترین اساتید حافظه‌ی دنیا را جذب می‌کند و در آن تمام وجوه حافظه مورد آزمایش قرار می‌گیرند. آن سال در کل پنجم شدم و در رویداد «نوشتنِ کلمه» برنده‌ی جایزه‌ی نفر دوم شدم. این مدرکی بود که نشان می‌داد توانسته بودم بر تمام چالش‌های خوانش‌پریشی خود غلبه کنم. هم‌چنین عنوان استاد بزرگ بین‌المللی حافظه را از برایان تراست دریافت کردم. عنوانی که توسط والامقام شاهزاده فیلیپِ لیختن‌اشتاین در تاریخ ۲۶ اکتبر سال ۱۹۹۵ در عمارت هانبوری در ور هرتفوردشایرِ انگلستان ارائه و به طور مشترک اهدا شد. این با توجه به مشکلات گذشته و جایی که از آنجا آمده بودم، دستاوردی عظیم بود. از همان روز متوجه شدم مسیر زندگی من تغییر کرده و هرگز مانند قبل نخواهد شد.

در سال ۱۹۹۹ تصمیم گرفتم خود را بسط داده و توانایی‌هایم را بیشتر آزمایش کنم و یک رکورد جهانی را با نام «اِورستِ آزمایش‌های حافظه» شکستم. ده هزار رقم اول عدد پی را حفظ کردم؛ پی تمام آزمایش‌های تصادفی بودن را گذرانده و هیچ حدود مشخصی ندارد. ده هزار رقم اول پی در قالب دو هزار عدد پنج رقمی هستند. برگزارکنندگان، یکی از این دنباله‌های پنج‌رقمی را می‌خواندند و من باید آن عدد را به

همراه پنج رقم از هر طرف تکرار می‌کردم. پنجاه بـار ایـن اتفـاق تکـرار شـد. آن زمـان رکورد این آزمایش شکسته شد؛ رکورد قبلی را چهارده دقیقه ارتقا دادم. مـی‌پرسـید چـرا این کار را انجام دادم؟ بیشتر به این خاطر که مردم می‌گفتند انجامش غیرممکن است و زندگی من در کل در مورد همین است: شکستن محدودیت‌ها و نشان دادن توانایی‌های حافظه‌ی به مردم.

از آن زمان مشغول تمرین و تدریس و آموزش به خاطر سـپردن اطلاعـات کلیـدی مورد نیاز زندگی به مردم هستم و این‌که لذت یادگرفتن برای همگان در دسترس اسـت. خیلی از مردم می‌گویند من حافظه‌ی تصویری دارم؛ اما این درسـت نیـست. مـن تنهـا توانسته‌ام بسیاری از رازهای حافظه را کشف کنم و دارای توانایی اسـتفاده و تبـدیل ایـن روش‌ها برای خود هستم.

این‌ها را برای تحت تأثیر قرار دادن شما نمی‌گویم؛ بلکه به این خاطر مـی‌گـویم تـا بدانید هر شخصی این توان بالقوه را برای رسیدن به تسلط در حافظه‌ی خود دارد. مهـم نیست اهل کجا هستید. تنها این مهم است که به کجا می‌روید. به هر حال اگر بـه کـار همیشگی خود ادامه دهید، به آنچه همیشه به دست می‌آوردیـد، خواهیـد رسـید. بـرای رسیدن به نتیجه‌ای متفاوت باید کاری متفاوت انجام دهید؛ پس یک هشدار مـی‌دهـم: تسلط حافظه نیازمند نوع متفاوتی از اندیشیدن است.

این کتاب را قضاوت نکنید یا در آن به دنبال کمال نگردیـد؛ بلکـه بـه دنبـال ارزش باشید. وقتی اطلاعـات را قـضاوت مـی‌کنیـد، خـود را از یـادگیری آن منـع مـی‌کنیـد. می‌توانید روش‌ها را قضاوت کنید، آن‌ها را نقد کنید، رویکرد دیگری امتحان کنیـد؛ امـا به شما قول می‌دهم بدون اجرای این قواعد نمی‌توانید بـه نتـایج مـشابه اسـاتید حافظـه برسید. از شما تقاضا دارم این کتاب را با ذهن باز بخوانید. شک ندارم هـر چـه در ایـن کتاب یاد می‌گیرید به طرز شگفت‌انگیزی جواب خواهد داد. روش‌هایی که با شـما بـه اشتراک خواهم گذاشت، همان روش‌های مورد استفاده‌ی اساتید حافظه هستند. راهبردِ کار همین است.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده که شامل چهار کلید بهبود حافظه هستند؛ بخش اول در مورد بهبود تمرکز شما حرف می‌زند؛ بخش دوم در مورد بهبود توانایی شما در خلق تصویر و مرتبط کردن مفاهیم با یکدیگر است و کلید نهایی، در مورد ایجاد یک عادت با کارکردی مداوم است. این چهار کلید راه‌حل تمام مشکلات حافظه‌ای هستند که در حال حاضر دارید، یا در آینده با آن‌ها مواجه خواهید شد. برخی از مثال‌هایی که در این کتاب استفاده کرده‌ام نشأت گرفته از پیشرفت شخصی و کتاب‌های کاری هستند؛ پس نه تنها یاد خواهید گرفت حافظه‌ی خود را بهبود بخشید؛ بلکه حتی برخی مفاهیم کلیدی را که می‌توانید در پیشرفت شخصی خود از آن‌ها استفاده کنید هم خواهید آموخت.

من به شما خواهم آموخت که اطلاعات نامطلوب را به چیزی واقعی و سازمان‌یافته تبدیل کنید. این به نوبه‌ی خود یعنی اطلاعات دارای معناست و به‌جای دور انداخته شدن مورد استفاده قرار خواهد گرفت. من درباره تکرار یادگیری حرف نمی‌زنم؛ بلکه در مورد راهی متفاوت، با نتایجی بهتر برای ذخیره‌ی اطلاعات حرف می‌زنم. هدف، بهبود یادگیری و درک است.

کتاب‌های زیادی در بازار وجود دارند که قبل از پرداختن به موضوع اصلی مقدار زیادی صحبت می‌کنند. این کتاب متفاوت است؛ می‌خواهم مستقیم به سراغ نکته‌ی اصلی بروم و وقت و انرژی شما را ذخیره کنم. هدف من نشان دادن دنیای خارق‌العاده‌ی بهبود حافظه به شما، به روشی است که آرزو داشتم یک نفر به من یاد دهد. فقط به خواندن این کتاب اکتفا نکنید؛ با مفاهیم آن بازی کنید و آن را تبدیل به بخشی از تفکر و زندگی خود کنید. اگر آماده هستید، به سراغ درس اول بروید و قدرت حافظه‌ی خود را آزاد کنید.

بخش اول: تمرکز

«بهترین توصیه‌ای که در مورد موضوع تمرکـز شـنیده‌ام این است: هر جا که هستی، همان‌جا باش.»

جیم روهان

فصل دوم: ببخشید (بهانه‌ها)

«اگر به گشتن با بوقلمون‌ها ادامه دهید، نمی‌توانید با عقاب‌ها پرواز کنید.» زیگ زیگلار

قبل از شروع بگویید ممکن است چه بهانه‌هایی برای نخواندن این کتاب داشته باشید؟

اگر تصمیم دارید تمام کتاب را بخوانید، چه بهانه‌هایی برای استفاده نکردن از اطلاعاتی که فرامی‌گیرید خواهید داشت؟ می‌دانم از آنچه قرار است یاد بگیرید اطلاعی ندارید؛ اما تمام آن بهانه‌ها را آماده کرده‌اید. این‌طور نیست؟ وقت بگذارید و به بهانه‌های خود فکر کرده و یادداشتشان کنید. این‌ها همان بهانه‌هایی هستند که هر بار برای یاد نگرفتن چیزی جدید از آن‌ها استفاده می‌کنید. شما یا می‌توانید موفق باشید، یا بهانه بیاورید؛ اما هر دو را با هم نمی‌توانید داشته باشید. افرادی که سریع یاد می‌گیرند تنها بر روی اطلاعات و مهارت‌های مهم تمرکز می‌کنند. بهانه‌ها مهم نبوده و ویروسِ اندیشه هستند.

تنها چیزی که مانع از رسیدنتان به خواسته‌های خود در زندگی می‌شود، بهانه‌هایی است که به خود می‌گویید. بدون بهانه‌های خود تبدیل به چه شخصی می‌شدید؟ در موردش فکر کنید.

هر بهانه‌ای که قبول می‌کنید شما را ضعیف‌تر می‌کند. بهانه مانع از تمرکز و توجه شما می‌شود. وقتی مقابل یاد گرفتن چیزی جدید بهانه می‌آورید، مانعی در مقابل تمرکز و انرژی خود ایجاد می‌کنید. همیشه به یاد داشته باشید که به هر جا توجه کنید، انرژی‌تان هم به همان سمت جاری می‌شود.

برخی از بهانه‌های رایجی که مردم برای استفاده نکردن از قدرت خود به کار

می‌برند این‌ها هستند:

۱. من بیچاره هستم

به حد کافی باهوش نیستم.

در ذات من نیست.

زمان برای تمرین کردن ندارم. (زمان همیشه وجود دارد؛ تنها باید برنامه‌ریزی کنید.)

از ژن مناسب برای داشتن یک حافظه‌ی خوب برخوردار نیستم. (از کجا این را می‌دانید؟)

دارم پیرتر می‌شوم؛ نمی‌توانم در مورد حافظه‌ی خود کاری انجام دهم.

نمی‌توان به سگ‌های پیر حقه‌های جدید یاد داد. (پس این‌که شما یک سگ نیستید چیز خوبی است!)

۲. شخص دیگری مقصر است

والدینم همیشه می‌گفتند من احمقم.

برای پرورش این مهارت‌ها نیاز به حمایت دارم.

تقصیر کتاب است؛ باید آن را در یک سمینار تجربه کنم.

داشتن یک حس منفی بدون مقصر دانستن کسی یا چیزی، غیرممکن است. ذهن خود را آزاد کنید. همیشه در مورد زندگی و تجربه‌ی خود دو انتخاب دارید: یا می‌توانید از آن یاد بگیرید، یا به دنبال مقصر بگردید. همیشه تصمیم با شماست.

۳. استرس بیش از حد

چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارند.

باید طرز تفکر خود را عوض کنم.

کتاب نیازمند تلاش بیشتری از طرف من است.

سخت خواهد بود.

ما با بهانه آوردن به دنبال یک زندگی متوسط هستیم. دلیل می‌آوریم که چرا نمی‌توانیم این کار یا آن کار را انجام بدهیم و با بهانه از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنیم.

همین حالا تصمیم بگیرید که قدرت خود را فدای بهانه‌هایتان نکنید. آیا بهانه‌های شما درست هستند؟ صد درصد از درست بودن آن‌ها مطمئن هستید؟ کدام یک از بهانه‌هایتان باعث ارتقا و بهتر شدن زندگی‌تان شده‌اند؟ شما فراتر از بهانه‌های خود هستید. این‌طور نیست؟

همین حالا آن‌ها را کنار بگذارید.

ریچارد باخ گفته: «با محدودیت‌هایی که مطمئن هستید متعلق به شما هستند، در بیفتید». تنها دلیل استفاده نکردن از اطلاعات درون این کتاب، خود شما هستید؛ فقط و فقط خود شما. شما مسئول یادگیری خود هستید. شخصی که بیشترین ارتباط را با اتفاقات پیش رو برای شما دارد، خودتان هستید! اگر محدودیت‌های خود را باور کنید، زندگی‌تان خیلی محدود خواهد شد.

بهبود حافظه و تمرکز فقط مربوط به کارهایی نیست که باید بیشتر انجام بدهید؛ هم‌چنین به کارهایی ارتباط دارد که باید کمتر انجام بدهید. این‌که بعد از کنار گذاشتن بهانه‌ها، قضاوت‌ها و شکایت‌های خود با چه سرعتی می‌توانید یک مهارت جدید یاد بگیرید، بسیار خارق‌العاده است. اگر به طور مداوم رویکرد خود را تغییر دهید و اشتیاق خود را برای یادگیری این اطلاعات افزایش دهید، در آن استاد خواهید شد.

همین حالا اقدام کنید!

۱. اگر به بهانه آوردن ادامه بدهید، زندگی‌تان پنج سال بعد به چه صورت خواهد بود؟

۲. بدون بهانه‌های خود به چه شخصی تبدیل خواهید شد؟ با این طرز تفکر شروع به یادگیری کنید.

۳. به یاد داشته باشید که آن‌ها فقط بهانه هستند و حقیقت ندارند. همین حالا تغییرشان دهید.

٤. چه چیزی برای شما مهم‌تر است: بهانه آوردن برای تجربه نکردن توان بالقوه‌ی خود یا تبدیل‌شدن به بهترینی که می‌توانید؟

٥. چرا یادگیری برای قوی‌تر کردن حافظه‌تان مهم است؟ به آن فکر کنید و برای رسیدن به یک چرای بزرگ تا حد امکان دلیل بیاورید. طبق گفته‌ی دارِن هاردی «ما به قدرت نیروی اراده نیاز داریم».

فصل سوم: هرگز یک دروغ را باور نکنید

«ذهن، غایت است. تا زمانی که ذهن بتواند تجسم کند که می‌توانید کاری انجام دهید، قادر به انجامش هستید؛ تا زمانی که صد در صد به آن باور داشته باشید.» آرنولد شوارتزنگر

روزی روزگاری یک ماهی درون حوضچه‌ای زندگی می‌کرد. یک روز با ماهی دیگری آشنا شد که به زندگی درون دریا عادت داشت. ماهی حوضچه پرسید: «دریا چیست؟» و ماهی دریا پاسخ داد: «مقدار خیلی زیادی آب که میلیون، میلیون بار بزرگ‌تر از حوضچه‌ی تو است». ماهی حوضچه دیگر هرگز با ماهی دریا حرف نزد؛ چون فکر کرد ماهی دریا دروغگو است.

از این چه می‌توانیم یاد بگیریم؟

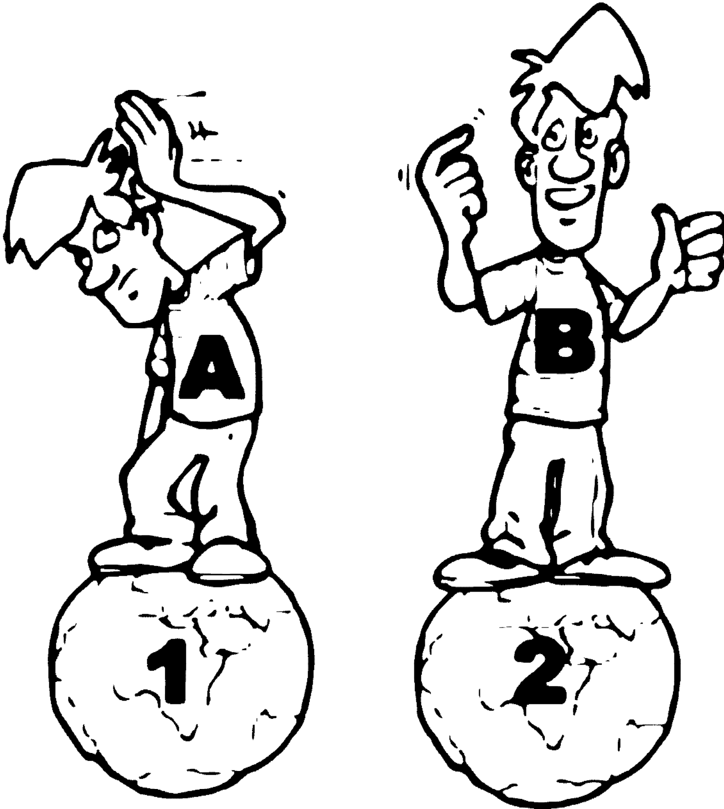
باورهای شما از توانایی تمرکز و حافظه‌ی خود، ممکن است نسخه‌ی محدود شما از حقیقت باشد. خیلی از مردم نمی‌توانند توان بالقوه‌ی خود را تجربه کنند؛ چون تصمیم گرفته‌اند تنها دید محدودی نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند.

اگر باورهای منفی شما در مورد تمرکز، حافظه و توان بالقوه‌ی خود همیشه اشتباه بوده باشد، چه؟ بدون این باورها چه شخصی خواهید بود؟

ریچارد بندلر گفته: «باورها ربطی به حقیقت ندارند. باورها باور هستند. راهنمایی برای رفتار ما هستند». ما همیشه از باورهای خود دفاع می‌کنیم. اگر باور کنید حافظه‌ی بدی دارید، تفکر و رفتارتان همیشه طبق این باور خواهد بود. به هر جا توجه داشته باشید، انرژی‌تان هم به همان سمت جاری می‌شود.

اگر می‌خواهید حافظه و تمرکز خود را افزایش دهید باید یک باور ایجاد کنید که از آن‌ها حمایت کند.

تصور کنید زمین ۱ و زمین ۲ وجود دارند. دو سیاره از هر نظر یکسان اما در ابعادی متفاوت هستند. آقای الف در زمین ۱ و آقای ب در زمین ۲ زندگی می‌کنند.



شبیه هم هستند، مانند هم صحبت می‌کنند، درون محیطی یکسان زندگی می‌کنند، آموزش یکسان و حتی سیستم عصبی و مغز یکسانی نیز دارند. همه چیز یکی است. تنها یک چیز، آن‌ها را از هم جدا می‌کند:

آقای الف باور دارد که دارای حافظه‌ای افتضاح است. همیشه به مردم می‌گوید:

«حواسم همیشه پرت است؛ انگار یک کانگورو درون ذهنم بالا و پایین می‌پرد.»

«همیشه همه چیز را فراموش می‌کنم.»

«در به‌یادسپاری اسامی افتضاح هستم.»

«حافظه‌ام هر روز بدتر می‌شود.»

«حافظه‌ام پر شده است.»

«حافظه‌ام مانند الک است.»

«من احمق هستم.»

«مغزت پر می‌شود؛ پس خیلی یاد نگیر.»

او از یادگیری متنفر است و علاقه‌ای به حفظ کردن ندارد؛ چرا که فکر می‌کند فراموش خواهد کرد.

آقای ب معتقد است که حافظه‌ای فوق‌العاده دارد؛ در حقیقت یک حافظه‌ی استثنایی. همیشه می‌گوید:

«همیشه تمرکز کامل دارم. تمرکزم مانند پرتوی لیزر است.»

«بهبود حافظه مهم است.»

«ببینید چقدر حافظه‌ی خوبی دارم؛ میلیاردها میلیارد خاطره درون ذهنم ذخیره کرده‌ام.»

«حافظه‌ام هر روز بهتر و بهتر می‌شود.»

«علاقه‌مند به حفظ کردن اسامی هستم.»

«من درخشان هستم.»

«حافظه‌ی من توانایی ذخیره‌سازی و به‌یادآوری مقدار بسیار زیادی اطلاعات را دارد. تنها مخزنی است که دارای این مشخصه است؛ هر چه بیشتر درونش می‌ریزم، فضایش بیشتر می‌شود.»

او عاشق یادگیری است. می‌خواهد به خاطر بسپارد و ذهن خود را پرورش دهد.

حالا به نظر شما چه کسی حافظه‌ی بهتری خواهد داشت؟ البته آقای ب.

تنها تفاوت میان آقای الف و آقای ب در باور آن‌هاست. به نظر شما باورهای کدام یک درست هستند؟ پاسخ این است که هر دو درست هستند. درست و غلط تنها به طرز تفکر ما بستگی دارد. آقای الف و آقای ب هر دو باورهایی دارند و هر دو تجربیات

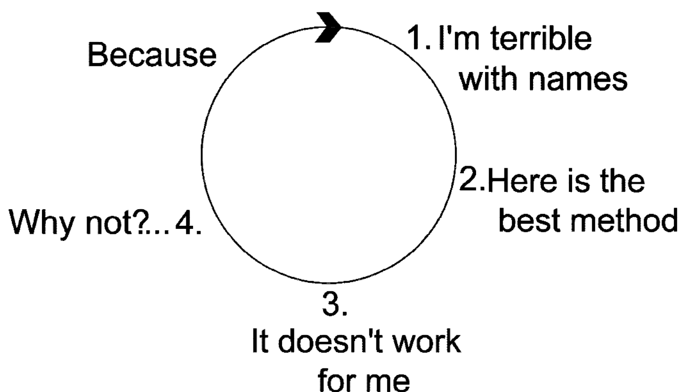
و افکاری در پشتیبانی از آن‌ها دارند. تنها تفاوت در این است که تمرکز آقای الف، منفی و سلب‌کننده‌ی قدرت است و خود را به سمت شکست هدایت می‌کند؛ اما تمرکز آقای ب، مثبت و قدرت‌بخش است و خود را به سمت موفقیت هدایت می‌کند. آقای الف و ب هر دو باورهای خود را انتخاب کرده‌اند. چیزی از بیرون بر نتیجه‌ی کارشان اثر نمی‌گذارد. همه ما آزاد هستیم آنچه بر رویش تمرکز داریم را انتخاب کنیم و این در انتها نمایانگر باورهایی خواهد بود که همراه خود داریم.

باور، حس قطعیت است و به هر چه باور داشته باشید، به همان تبدیل خواهید شد.

باورها و افکار منفی یک مانع در مقابل تمرکز و حافظه‌ی شما ایجاد می‌کنند. تا زمانی که تصمیم نگیرید افکاری را که دائم به خورد خود می‌دهید، تغییر دهید، قادر به عبور از شرایط منفی خود نخواهید بود. هر فکری که ما داریم خلاق است؛ دارای قدرتِ ساختن و قدرتِ تخریب کردن است.

اکثر مردم متوجه نیستند که وقتی از عبارات شک برانگیز استفاده می‌کنند، در حال ایجاد استانداردهایی برای خود هستند؛ این استانداردها تبدیل به توقع شده و در انتها تبدیل به پیشگویی‌هایی خودکفایانه خواهند شد.

این مثالی است از اتفاقی که درون یک قاب باور منفی می‌افتد:



چون ۱. در حفظ کردن اسامی افتضاح هستم ۲. این بهترین روش است ۳. برای من جواب نمی‌دهد ٤. چرا نه؟...

ذهنتان درون یک چرخه خواهد ماند و مانع از یادگیری چیزهای جدید خواهد شد. باورهایتان یا شما را حرکت داده یا متوقف می‌کنند؛ به طور مختصر، هر تفکر و هر کلمه‌ای یا به نفع شما یا به ضرر شما خواهد بود و هر تفکری که آن را حقیقت بشمارید، تکثیر شده و تبدیل به باور خواهد شد. با تغییر یک باور، یک ساختار ذهنی را تغییر داده‌اید و این یعنی تغییر در زندگی‌تان؛ به عبارت دیگر ما به چیزی باور داریم که فکر می‌کنیم به آن باور داریم و باورها را زیر سؤال نمی‌بریم؛ چرا که نمی‌خواهیم منبع را زیر سؤال ببریم. از خودتان بپرسید: «با تغییر باورهایم در مورد ذهن، تمرکز و حافظه‌ی خود، به چه کسی شک خواهم کرد و چرا فکر می‌کنم این درست است؟»

مردم تمایل دارند فکر کنند باورهایشان کاملاً درست هستند؛ اما این باورها تنها برای آن‌ها درست هستند. این‌که شما نمی‌توانید کاری را به درستی انجام دهید، به معنی غیرممکن بودن آن کار نیست. باورهای محدودکننده‌ی خود را شناسایی کنید و سپس بپرسید «اگر به هیچ وجه درست نباشند چه؟» و یادتان باشد محدودیت‌های

مربوط به باور شما همیشه مانع از دیدن راه‌های جایگزینی می‌شوند که باید واضح باشند.

اگر تصمیم به تغییر باورهای خود دارید، به این صورت می‌توانید انجامش دهید:

اول این‌که هشتاد درصد تغییر هر چیزی مربوط به این است که چرا تغییر می‌خواهید و تنها بیست درصد مربوط به نحوه‌ی انجام آن است. مسئولیت‌پذیر باشید؛ این‌که می‌خواهید باورهای خود را تغییر دهید خیلی ساده است و تنها نیازمند داشتن یک دلیل و تصمیم گرفتن است.

دوم این‌که باور را زیر سؤال ببرید. چیزهایی وجود دارند که قبلاً با تمام وجود به آن‌ها باور داشتید؛ اما اکنون باورشان ندارید. چرا؟ چون آن‌ها را زیر سؤال برده‌اید. اگر مدت‌ها قبل یک معلم به شما گفته که حافظه‌ی ضعیفی دارید، به این معنا نیست که باید حرف‌های معلم را به واقعیت یا حقیقت تبدیل کنید. آن زمان جوان‌تر بودید، تجربه‌ی کمتری داشتید و توانایی زیر سؤال بردن آن فرد بالاتر از خود را نداشتید. حالا با گذر زمان این برتری را دارید که قضاوت او در مورد خودِ جوان‌ترتان را زیر سؤال ببرید. سؤالاتی مانند این‌ها را از خود بپرسید: «اگر به این باور ادامه دهم چقدر برایم هزینه خواهد داشت؟ باید آن را ادامه بدهم؟ درست است؟ می‌توانم صد در صد مطمئن باشم که درست است؟»

سوم این‌که یک باور جدید ایجاد کنید و به تجربیات، تحقیق و افکاری برای تأیید آن فکر کنید. با تغییر باور، به خود اجازه می‌دهید مقدار بیشتری از توان بالقوه‌ی خود را تجربه کرده و احتمالات جدیدی خلق نمایید.

چهارم این‌که گاهی از باور جدید استفاده کرده و آن را به بخشی از هویت خود تبدیل کنید.

باورهای شما تنها داستان‌هایی هستند که قبول کرده‌اید در موردتان واقعیت داشته باشند. فقط تصمیم بگیرید داستان‌ها را تغییر دهید.

اسپنسر لرد گفته: «باورها خال‌کوبی نیستند. مانند لباس هستند؛ می‌توانید به

خواست خود آن‌ها را بپوشید و در بیاورید»؛ پس **این‌ها پنج باور اصلی هستند که می‌توانید در حال حاضر آن‌ها را بپوشید:**

۱. من با تمرکز و حافظه‌ای استثنایی به دنیا آمدم

شما تمام چیزی هستید که نیاز دارید باشید. مکسول مالتز گفته: «حتی یک دقیقه هم این ایده را تحمل نکنید که به خاطر فقدان استعداد یا توانایی مادرزادی، نمی‌توانید هیچ دستاوردی داشته باشید. این یک دروغ خیلی بزرگ و یک بهانه‌ی خیلی غم‌انگیز است». هیچ چیز دیگری لازم ندارید؛ برای داشتن تمرکز درخشان یا یک حافظه‌ی عالی نیازی به یک استعداد خاص یا هیچ قرصی ندارید. تنها چیزهایی که نیاز دارید اشتیاق به آموختن، یک روش و نظم درونی است.

۲. بهبود حافظه مهم است

افراد موفق باور دارند کاری که انجام می‌دهند مهم و ارزشمند است. با این باور، مردم از علاقه به تعهد روی می‌آورند. یک هفته **زندگی بدون حافظه‌ی خود را در نظر بگیرید؛ قطعاً نمی‌توانستید هیچ کاری انجام دهید.** هر کاری می‌کنید، هر چه می‌گویید یا می‌فهمید به خاطر حافظه است. حافظه، مهم‌ترین عملکرد ذهنی شماست و اگر آن را بهبود ببخشید، زندگی خود را بهبود خواهید بخشید.

۳. من توانایی‌های خارق‌العاده‌ای دارم. حافظه‌ی من نامحدود است

به مقدار داده‌ای فکر کنید که تا به حال درون حافظه‌ی خود ذخیره کرده‌اید. (اعداد، داستان‌ها، جوک‌ها، تجربیات، کلمات، اسامی و مکان‌ها) به این فکر کنید که تنها برای یک مکالمه به چه حافظه‌ی بی‌نظیری نیاز دارید. باید گوش کنید، از چیزی که می‌شنوید معنا ایجاد کنید و بعد در حافظه‌ی خود به دنبال پاسخ بگردید. **حتی تمام رایانه‌های متصل به هم در دنیا نیز قادر به انجام چنین شاهکاری نیستند.** وقتی روش‌های حافظه را یاد بگیرید، توانایی شگفت‌انگیز خود را خواهید دید.

٤. هیچ شکستی وجود ندارد، تنها بازخورد است

حافظه‌ی خود را به درست انجام دادن کارها عادت دهید. یکـی از بهتـرین راه‌هـای قوی‌تر کردن این باور این است که از خود بپرسید «حافظه‌ی من چطور به مـن خـدمت می‌کند؟ امروز چطور به من خدمت کرده؟» عموماً مردم بر قسمتی تمرکز می‌کننـد کـه حافظه‌شان اشتباه کرده؛ بنابراین آن را ضعیف‌تر می‌کنند. بر روی نقاط قوت خود تمرکـز کنید و وقتی بازخورد یا نتیجه چیزی نیست که می‌خواهید، رویکرد خود را تغییر دهید.

۵. هیچ چیز در موردش نمی‌دانم

فکر کردن به این‌که هر چیزی را در مورد هر موضوعی می‌دانید، به هیچ عنوان مفید نیست؛ چون مانع از یادگیری چیزهای جدید می‌شود. گوش کنید، به دیگـر دیـدگاه‌هـا علاقه‌مند شوید و پذیرای تغییر و چیزهای جدید باشید. اجازه دهید اطلاعات نزد شـما بیایند. تمام مسیرها را برای دریافت اطلاعات باز کنید.

همین حالا تصمیم بگیرید که ذهن خود را تنهـا بـا چیزهـای خـوب تغذیـه کنیـد. تلاش کنید هر تعداد باور قدرت‌بخش را که ممکن است در درون خود ایجاد کنیـد. از آن‌ها استفاده کنید و شاهد رفتن زندگی خود به یک مسیر جدید باشید.

همین حالا اقدام کنید

۱. باورهای محدودکننده‌ی خود را شناسایی کنید.

۲. این باورها را زیر سؤال برده و از خود بپرسید: «آیا نمـی‌تـوانم تمرکـز و حافظـه‌ی خود را بهبود ببخشم یا نمی‌خواهم برای بهبود تمرکز و حافظه‌ام وقت صرف کنم؟»

۳. در مورد ذهن و توان بالقوه‌ی خود دیگر به چه چیزهایی باور دارید؟

٤. این نقل‌قول جـین ران را بـه خـاطر بـسپارید: «اگـر شـرایط را دوسـت ندار یـد، تغییرش دهید! شما یک درخت نیستید».

فصل چهارم: در زمان حال باشید

«تمام تمرکز خود را معطوف به کاری کنید که در دست دارید. اشعه‌های خورشید تا زمانی که متمرکز نشوند، نمی‌توانند بسوزانند.» الکساندر گراهام بل

به همه‌ی ما نعمتی بخشیده شده: نعمت قدرتِ فکر کردن به افکارمان. شما می‌توانید افکار خود را برای ارتقای هر بخشی از زندگی خود متمرکز کنید؛ شما تحت کنترل چیزی هستید که به انتخاب خود به آن توجه می‌کنید. می‌توانید به پرت شدن حواس خود توسط محیط اطراف ادامه دهید، یا همین حالا می‌توانید برای جهت بخشیدن به آن تصمیم بگیرید.

خیلی از مردم باور دارند تمرکز خاص یک حالت جادویی است که تنها عده‌ای آدم خوش‌شانس از بدو تولد، آن را دارند؛ برای مثال آیا با این جمله موافق هستید: دو سر بازوی عضلانی و بزرگ چیزی است که از بدو تولد دارای آن هستید؛ البته که نه؛ چون همه می‌دانیم نیازمند ساعت‌ها تمرین در باشگاه است. با این حال مردم توجه را چیزی می‌دانند که یا آن را دارید یا ندارید.

تمرکز مانند هر چیزی در زندگی، نیاز به تمرین دارد. تمرکز از تعداد زیادی انتخاب کوچک تشکیل شده که دائماً تمرین شده‌اند. بررسی روزانه‌ی مغز نشان‌دهنده‌ی این موضوع است که وقتی چیز جدیدی یاد می‌گیریم، مغز دائماً در حال تغییر است. مردمی که توجه خود را محدود می‌کنند، هنوز در حال استفاده از مدل «مغزت نمی‌تواند تغییر کند» هستند. ما می‌دانیم که تمرکز می‌تواند و باید پیشرفت کند. حالا همه چیز را برای کنترل ذهن فعال خود و پس گرفتن قدرتتان، درون خود دارید.

این‌ها تمرین‌های معمولی روزانه‌ی توجه هر شخص هستند: هر روز صبح نه با

آرامش بلکه معمولاً با صدای یک آواز بلند یا زنگ ساعت بیدار می‌شوند. تلفـن همـراه خود را برای دیدن پیام‌ها بررسی می‌کنند، فقط برای فهمیدن این‌که آیا کـسی دلتنگـشان شده است. بعد از تختخواب به زیر دوش حمام می‌روند و آنجا مشغول فکـر کـردن بـه ده‌ها چیز می‌شوند که باید نگرانشان باشند یا باید انجام دهند. متأسفانه زمان کافی برای آماده شدن به خود نمی‌دهند و تنهـا مـی‌تواننـد یـک صـبحانه‌ی کـم و ناسـالم و قهـوه بخورند. سوار ماشین خود می‌شوند، رادیـو را روشـن مـی‌کننـد، تمـاس تلفنـی برقـرار می‌کنند یا حتی در ترافیک سعی می‌کنند پیام بفرستند. بـه خـاطر ترافیـک خـشمگین و عصبانی می‌شوند. ترافیک آنجا وجود دارد و تغییر نخواهد کرد؛ با این حـال آن‌هـا فکـر می‌کنند که باید تغییر کند.

در اصل ما نگرانی و توجه خود را معطوف به میلیون‌ها چیز می‌کنیم کـه مـی‌تواننـد منتظر زمان مناسبی بمانند، اما ما به توجه خـود اجـازه مـی‌دهـیم کـه بـه جهـت‌هـای مختلفی کشیده شود.

تصور کنید توجه ما یک ورزشکار المپیک بود. آیا ورزشکارمان می‌توانست رقابـت کند؟ دلیل عالی نبودن توجه و تمرکز ما این است که با آن‌ها تمرین نکرده‌ایـم. دائـم در حال تغییر شبکه‌های ذهن خود هستیم و هرگز به مدت کافی درون یـک شـبکه توقـف نمی‌کنیم. این روزها تقریباً به هر کاری که انجام می‌دهیم توجه نصفه و نیمه داریـم؛ در واقع در یک توهم فعالیت زندگی می‌کنیم و فکر می‌کنیم پُرمشغله بودن مـساوی اسـت با کسب و کاری خوب داشتن. پُرمشغله بودن تنها اهمـال‌کـاری بـا یـک لبـاس مبـدّل است. پُرمشغله بودن شاید به ما حس خوبی بدهـد و باعـث شـود فکـر کنـیم پُربـارتر هستیم؛ اما وقتی در انتهای روز به عقب نگاه می‌کنیم متوجه مـی‌شـویم کـه هـیچ کـار ارزشمندی انجام نداده‌ایم.

ما ذهن خود را تمرین می‌دهیم تا توجه دائمـاً بخـش بخـش داشـته باشـد و بـدین ترتیب توجه ما پراکنده می‌شود.

تمرین تمرکز خیلی سخت نیست. تنها بایـد یـاد بگیریـد آرام‌تـر باشـید و لحظـه را

دریابید. باید یاد بگیرید در زمان حال باشید. وقتی مشغول کـار هـستید، مـشغول کـار باشید. وقتی در خانه هستید، در خانه باشید. به گفته فیثـاغورس «یـاد بگیریـد سـاکت باشید. اجازه بدهید ذهن آرامتان گوش دهد و مشاهده کند».

ما ذهن خود را با انواع درگیری‌ها پر می‌کنیم و این ما را از زمان حـال دور مـی‌کنـد. تا به حال پیش آمده در خانه با کسی دعوا کنید، بعد به سر کار بروید و تمام روز تمرکـز نداشته باشید؟ درگیری، ذهن شما را به جهت‌های زیادی می‌برد؛ وقتی ذهن خود را پـر از درگیری می‌کنید، ذهنتان همه جا خواهد بود. **درگیری، نقطه‌ی مقابل تمرکز است.**

وقتی آرام هستید از لحظه لذت می‌برید و ذهنتان مانند پرتوی لیزر می‌شود. آرامـش و تمرکز، یک چیز هستند. برای از بین بردن درگیری ذهنی و ایجاد آرامـش بیـشتر درون ذهن خود، باید روی این چهار ناحیه تمرکز کنید:

۱. کنترل صدای درونی خود را به دست بگیرید

آیا صدای کوچکی در ذهن خود دارید که با شما صـحبت مـی‌کنـد؟ اگـر مطمـئن نیستید احتمالاً از خود می‌پرسید «یک صدای کوچک دارم یا نه؟» همگی یک صـدای کوچک داریم که تأثیر زیادی روی تمرکز و زندگی ما دارد. ما دائم در حـال صـحبت بـا خود هستیم؛ اما تنها مشکل این است که کارها را غلط انجام می‌دهیم.

با انجام درست کارها شروع کنید. امروز تمرکزتان چطور یا در کجا بـود؟ در کـدام بخش زندگی خود نیاز دارید تا از زدن خود دست بکشید؟

صدای درونی شما توانایی راهنمایی کردن دارد؛ پس خـود را بـه خـوبی راهنمـایی کنید. مرکزِ تمرکزِ کنترل شماست که کمکتان می‌کند توضیح ارائه کنید و به دنیای خـود منطق ببخشید. با صداهای غلط موافقت نکنید. تمام نفـرت از خـود یـا درگیـری‌هـای ذهنی، تنها یک تفکر یا یک صدای کوچک هستند؛ پس افکار خود را تغییر دهید. آن‌ها بر روی سنگ نوشته نشده‌اند. اگر به خود فرمان‌های بدی بدهید، اتفاقات بدی نیـز رخ خواهند داد.

۲. از انجام چندین کار خودداری کنید

با انجام چندین کار در لحظه، تمرکز و آرامش خود را از بین می‌برید. انجام چند کار یک افسانه است.

اگر به تماشای شکار شیر ماده در حیات وحش بپردازید، تنها روی یک حیوان تمرکز می‌کند. هرگز روی دو حیوان تمرکز نمی‌کند؛ چون می‌داند احتمال از دست دادن هر دوی آن‌ها بیشتر است. روی یک چیز تمرکز دارد و با تمام توان برای رسیدن به هدف خود تلاش می‌کند. در سیرک وقتی شیرها را آموزش می‌دهند، جلوی صورت آن‌ها یک صندلی قرار می‌دهند تا رفتارشان را کنترل کنند. این باعث گیج شدن شیر و پرت شدن حواسش می‌شود. حالا باید بر روی چهارپایه‌ی صندلی تمرکز کند و وارد نوعی خلسه شود.

ما انسان‌ها نیز به همین صورت هستیم. مغز ما واقعاً می‌تواند در لحظه فقط بر روی یک چیز تمرکز کند. تمرکز هم‌زمان بر روی دو چیز غیرممکن است؛ در واقع وقتی مشغول انجام چند کار هستیم، دائم در حال تغییر وظایف هستیم و توجه نصفه داریم و این خیلی مؤثر نیست. این‌که هم‌زمان می‌توانیم بیشتر از یک کار را به خوبی انجام دهیم، تبدیل به یکی از مخرب‌ترین افسانه‌ها شده است.

ما مغز خود را آموزش می‌دهیم تا کمبود توجه داشته باشد. خیلی از مردم دیگر نمی‌توانند برای یک مدت طولانی متمرکز باقی بمانند. شنیده‌ام که یک انسان به طور متوسط روزانه پنجاه بار به تلفن همراه خود نگاه می‌کند. ما در طی زمانی که باید صرف خانواده و روابط کنیم، مشغول خواندن ایمیل و اخبار و فیس‌بوک و توییتر و غیره هستیم.

این روزها مردم حتی موقع رانندگی نیز با تلفن صحبت می‌کنند. صحبت در حین رانندگی باعث می‌شود نیم ثانیه کندتر ترمز کنید. اگر با سرعت ۱۱۲ کیلومتر در ساعت در حال رانندگی باشید، در نیم ثانیه، ۱۵/۵ متر جابه‌جا می‌شوید. در این فاصله اتفاقات زیادی ممکن است رخ دهد. اگر حواستان درون ماشین پرت باشد، احتمال تصادف نُه برابر بیشتر می‌شود. اگر تلفن شما زنگ بخورد مجبور به پاسخ دادن نیستید؛

پیغام‌گیر صوتی به همین دلیل اختراع شده است.

مشاور علم اعصاب، ماریل اسپرینگر می‌گوید: «انجام هم‌زمان چند کار سرعت مردم را پنجاه درصد کمتر کرده و پنجاه درصد به اشتباهات اضافه می‌کند». انجام چندین کار مانند این است که ذهنتان تحت تأثیر مواد مخدر قرار بگیرد. تحقیقات کاملی در این مورد انجام شده که نشان می‌دهد انجام چندین کار سازندگی کمتری دارد، خلاقیت را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود تصمیمات بدی گرفته شوند.

هم‌چنین ما دیگر به خود اجازه نمی‌دهیم بنشینیم و از لحظه لذت ببریم. بلِیسی پاسکال گفته: «تمام بدبختی‌های انسان به این خاطر است که نمی‌تواند تنها و بدون سر و صدا درون یک اتاق بنشیند». وارد ماشین می‌شویم و باید رادیو را روشن کنیم. وقتی به خانه می‌رسیم باید تلویزیون را روشن کنیم. حین تماشای تلویزیون، شبکه‌ها را بالا و پایین می‌کنیم؛ حتی توجه کافی برای تماشای تبلیغات نداریم. دائم ذهن خود را درگیر می‌کنیم. اکثر مردم اجازه می‌دهند توجهشان در جهت‌های مختلف کشیده شود و تعداد خیلی کمی از مردم توجه خود را هدایت می‌کنند. اختلال واقعی، جهت ندادن به توجه است.

از غافلگیر کردن خود با تغییر مداوم شبکه‌های ذهن خود دست بکشید. هوش خود را با بازگشت به عادت انجام یک کار در لحظه ارتقا دهید. به جای کمتر کردن کیفیت با انجام هم‌زمان چند کار، ارزش انجام کارهای متوالی را دوباره کشف کنید. کار استثنایی همیشه ثمره‌ی تمرکز عمیق است. تلاش پراکنده هرگز نتیجه‌ای عالی به همراه نخواهد داشت. اگر به طور کامل در لحظه باشید، توان مغزی و منابعتان هم به طور کامل در لحظه خواهند بود.

۳. بدانید چه می‌خواهید

وقتی مردم به اطلاعات دست پیدا می‌کنند، واقعاً نمی‌دانند می‌خواهند با آن چه کنند؛ به ذهن خود جهت نمی‌دهند. با ایجاد یک تصویر قدرتمند درون ذهن خود، یاد بگیرید با اطلاعات همراه شده و از آن‌ها استفاده کنید:

هدف: یک هدف واضح داشته باشید؛ چون وضـوح، مخالفـت را حـل مـی‌کنـد. همیشه به یاد داشته باشید چرا اطلاعات را می‌خوانید یا یاد می‌گیرید. هدفِ خـود را در مقابل ذهنتان قرار دهید. اگر ندانید چه می‌خواهید، چطور خواهید فهمید که چه زمـانی به آن دست پیدا می‌کنید؟ یادگیری با یک هدف، توجه، فهم و ماندگاری حافظه‌ی شـما را افزایش داده و افکارتان را طبقه‌بندی می‌کند.

هدف هر چه خاص‌تـر باشـد، اطلاعـات بیـشتری بـه دسـت خواهیـد آورد. ایـن می‌تواند یک هدف مبهم باشد: می‌خواهم از این کتـاب اطلاعـات بیـشتری راجـع بـه حافظه کسب کنم، یا می‌تواند یک هدف خاص باشد: می‌خواهم حداقل شـش راهبـرد کلیدی یاد بگیرم که با آن‌ها قادر به بهبود حافظه‌ام می‌شـوم. بـر روی گـرفتن اطلاعـاتی تمرکز کنید که می‌توانید ببینید و بعد، از آن استفاده کنید. همان‌طور که دیوید آلـن گفتـه «اگر مطمئن نیستید چرا مشغول انجام کاری هستید، هرگز نمی‌توانید آن کـار را بـه حـد کافی انجام دهید».

علاقه: سـطح علاقـه‌ی شـما مـشخص‌کننـده‌ی مـسیر توجـه و در نتیجـه، سـطح تمرکزتان است. اگر علاقه‌مند نباشید، به‌یادسپاری آنچه مـی‌خوانیـد تقریبـاً غیـرممکن خواهد بود. اگر میزان علاقه‌ی شما زیاد باشد، ذهنتان هوشیارتر، مـنظم‌تـر و متمرکزتـر خواهد بود. اگر میزان علاقه‌ی شما کم باشد، مـردد شـده و کـار را بـه تعویـق خواهیـد انداخت.

اگر به موضوع علاقه داشته باشید می‌توانید کوهی از اطلاعات را به خاطر بـسپارید. تقریباً حس خودکار بودن داشته و تمرکزتان در اوج است. کمبود توجه اکثـراً بـه خـاطر کمبود علاقه است. **ذهن شما هرگز سرگردان نمی‌شود؛ تنهـا بـه سـمت چیزهـای جذاب‌تر می‌رود.**

همگی می‌دانیم که علاقه باعث بهبود تمرکز مـی‌شـود؛ امـا چطـور بـه اطلاعـات کسل‌کننده علاقه‌مند شویم؟ اولین قدم پیـدا کـردن علایـق خـود و سـپس پیـدا کـردن رابط‌هایی بین علایقمان و اطلاعات جدیدی است که یاد مـی‌گیـریم؛ بـرای مثـال مـن

علاقه‌مند به تمرین و اشتراک اطلاعات با دیگران هستم. وقتی چیزی می‌خوانم همیشه در جست‌وجوی اطلاعات جدید مرتبط با علایق خود هستم. وقتی از درون فیلتر علاقه‌ی خود می‌خوانم یا گوش می‌کنم، می‌توانم تمرکز داشته باشم. همیشه چنین سؤالاتی از خود می‌پرسم: «این چطور به تمرین مرتبط است؟ چطور می‌تواند زندگی من را بهبود ببخشد؟ اگر این را بخوانم یا به خاطر بسپارم، آیا چیزی به من خواهد داد که اکثر مردم نمی‌دانند؟ آیا در آینده به من کمک خواهد کرد؟ این موضوع چطور به من در راه رسیدن به اهدافم کمک خواهد کرد؟»

به عبارتی دیگر تمام اطلاعات کسل‌کننده می‌توانند با طرز فکر صحیح، جذاب‌تر شوند. گیلبرت چسترتون گفته: «تمام موضوعات جذاب هستند، تنها مردم جذب آن‌ها نمی‌شوند»؛ پس علاقه‌مند شوید.

کنجکاوی: سؤالات، جوابِ رفع کنجکاوی هستند. قبل از شروع خواندن یا گوش کردن از خود سؤالاتی انگیزشی بپرسید. اکثر مردم سؤالاتی می‌پرسند که آن‌ها را به سمت عمل کردن سوق نمی‌دهد. به کتاب نگاه کرده و چنین چیزهای می‌گویند: «چرا باید این کتاب را بخوانم؟ خیلی زیاد است. به نظر خسته‌کننده می‌رسد». اگر چنین سؤالاتی بپرسید چه مقدار انرژی برای یادگیری خواهید داشت؟ باید سؤالات افزاینده‌ی انرژی بپرسید که شما را درگیر اطلاعات کنند. از خود بپرسید «این چطور در حال حاضر به زندگی من مربوط می‌شود و درون آن قابل اجرا است؟ این اطلاعات چطور در رسیدن به اهدافم کمک خواهد کرد؟ می‌توانم با این اطلاعات کار خود را بهبود ببخشم؟ این چطور به من کمک خواهد کرد؟ این اطلاعات باعث افزایش فهم من خواهد شد؟»

در مورد ذهن خود و نحوه‌ی عملکردش کنجکاو شوید. تونی رابینز گفته: «اگر می‌خواهید خستگی را درمان کنید، کنجکاو باشید. اگر کنجکاو باشید هیچ چیزی سخت نیست. این غیرارادی است؛ شما خواهان مطالعه هستید. کنجکاو باشید تا زندگی تبدیل به مطالعه‌ای بی‌پایان و لذت‌بخش شود».

۴. نگرانی را از بین ببرید

تصور کنید یک روز از خواب بیدار شده و نیازی به نگرانی ندارید. چه حسی خواهید داشت؟ آرام خواهید بود؛ ذهنتان مشغول هیچ فکری نخواهد بود. هیچ فکری، احساسات استرس‌آور را به درون سیستم شما ارسال نمی‌کند.

تصور کنید بیدار شده و مجبور نیستید رفتار دیگران را اداره و کنترل کنید و مجبور نیستید با افکار خود دولت را کنترل کنید. تصور کنید مجبور نیستید جدیدترین شایعه‌ی ترسناک را باور کنید.

بایرون کِیتی گفته: «فقط می‌توانم سه کار درون دنیا پیدا کنم: کار من، کار شما و کار خدا. شما درگیر کار چه کسی هستید؟»

زمانی که تصمیم بگیرید درون ذهن خود اقامت کرده و مشغول کارهای خود باشید، آرام‌تر خواهید شد. وقتی زندگی را آسان بگیرید و با قطار افکار خود صلح کنید، زندگی راحت‌تر خواهد شد. وقتی به این باور برسید که افکارتان بد هستند، رنج خواهید کشید. امروز سعی کرده‌اید چند نفر، چند واقعه و چند چیز را با ذهن خود کنترل کنید؟ درون ذهن خود بمانید و از انرژی لیزرمانند ناشی از داشتن یک ذهن پاک لذت ببرید.

شما به خاطر اهمیت دادن نگران نیستید؛ نگران هستید؛ چون این کاری است که یاد گرفته‌اید انجام دهید. نگرانی یک فرآیند ذهنی خیلی خلاق است. سؤالاتی که درون ذهن خود می‌پرسید نگرانی‌هایتان را به وجود می‌آورند. اگر سؤالاتی با محوریت «چه می‌شود اگر» بپرسید، ذهن خود را دچار نگرانی می‌کنید. اگر دائم بپرسید «چه می‌شود اگر شغل خود را از دست بدهم؟ چه می‌شود اگر با ماشینم تصادف کنم؟ چه می‌شود اگر جنایت‌کارها به من حمله کنند؟» تمام این سؤالات فیلم‌هایی درون ذهنتان خلق می‌کنند که دائم بین داستان‌های متفاوتی در چرخش هستند و یک حالت نگرانی به وجود می‌آورند. به‌جای آن‌ها به خود بگویید: «اگر شغل خود را از دست بدهم **چه کار کنم**؟ اگر با ماشینم تصادف کنم چه کار کنم؟» فیلم‌هایی که با این سؤالات خلق شده‌اند شما را وارد چرخه‌ی نگرانی نمی‌کنند؛ مراحل عملی به شما می‌دهند که به

ذهنتان جهت می‌بخشند؛ پس یک روش برای داستان‌های مختلف ایجاد کرده و با افکار خود صلح کنید.

یاد بگیرید که تمرینِ آرامش کنید؛ چون اگر توجه نداشته باشید ماندگاری نخواهید داشت.

اکثر مردم از یک احساس شدید به احساسی دیگر در حرکت هستند. تمرکز یعنی یادگیری این‌که چطور در محور بمانید. وقتی قدرت خود را متمرکز کنید، می‌توانید به هر چیزی برسید. تصور کنید ذهنتان یک مشعل است. اکثر مردم اجازه می‌دهند مشعلشان بپرد و همه جا را روشن کند. شما می‌خواهید مشعلتان ثابت مانده و با نور زیاد بدرخشد. هیچ چیزی در بیرون از شما نمی‌تواند تمرکزتان را درست کند؛ این یک کار درونی است.

امروز باید یک تصمیم بگیرید: می‌خواهید تمرکز خود را بهبود ببخشید یا نمی‌خواهید؟ این همیشه به شما بستگی دارد؛ بنابراین بهانه‌های خود را از بین ببرید، باورهای خود را پاک کنید و در زمان حال باشید.

بخش دوم: ساختن و مرتبط شدن

«وقتی به خلاقیت خود تمرین می‌دهید، به طور خودکار به حافظه‌ی خود نیز تمرین می‌دهید. وقتی به حافظه‌ی خود تمرین می‌دهید، به طور خودکار به مهارت‌های تفکر خلاق خود تمرین می‌دهید.»

تونی بوزان

فصل پنجم: اطلاعات را جذاب کنید

«ذهن شما بزرگ‌ترین مرکز سرگرمی خانگی است که تا به حال خلق شده است.»

مارک ویکتور هانسِن

خیلی از مردم آرزو دارند یک حافظه‌ی تصویری داشته باشند و آن را به عنوان توانایی گرفتن یک تصویر ذهنی سریع از اطلاعات (بدون تلاش کردن) و بعد توصیف کامل آن از طریق حافظه می‌شناسند. در این مورد ذهن شما مانند دوربینی خواهد بود که از هر چه می‌خواهید آگاه شوید، عکس می‌گیرد. متأسفانه برای رسیدن به حافظه‌ی کامل نیاز به تلاش کردن است و حافظه‌ی تصویری یک افسانه است.

حافظه نه یک فرآیند تصویری؛ بلکه یک فرآیند خلاق است. تمام مردمی که گمان می‌رود دارای حافظه‌ی تصویری هستند، فقط از تمام روش‌هایی که در این کتاب یاد خواهید گرفت به شیوه‌های مختلفی استفاده می‌کنند. اگر شما نیز این روش‌ها را وارد زندگی خود کنید، می‌توانید به قدرت طبیعی حافظه‌ی خود دست پیدا کنید. حافظه‌ی کامل یک هدیه‌ی خاص نیست؛ بلکه یک مهارت است.

تا به حال این موضوع را تجربه کرده‌اید؟ در جلسه‌ی امتحان هستید و دقیقاً می‌دانید اطلاعات درون کدام صفحه هستند؛ اما نمی‌دانید درون آن صفحه چه چیزی قرار دارد. یا مشغول خواندن چیزی هستید و به انتهای صفحه می‌رسید و از خود می‌پرسید «الان چه چیزی خواندم؟» دلیل این اتفاق این است که هرگز اطلاعات را جذاب نکرده‌اید.

به این فکر کنید که وقتی یک رمان یا داستان می‌خوانید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ به نوعی درون ذهن خود فیلم می‌سازید. درست است؟ می‌توانید تمامی اسامی

شخصیت‌ها، مکان‌ها و وقایع را به خاطر بسپارید؛ چون در تمام مدتی که مشغول خواندن هستید، تصویرسازی نیز می‌کنید. شما در حال استفاده از قوه‌ی تخیل و توانایی خلاق طبیعی خود هستید.

با این حال وقتی مردم شروع به یادگیری از کتاب می‌کنند، سعی دارند یک تصویر ذهنی از صفحه‌ی در حال مطالعه ثبت کنند؛ اما از توانایی‌های خلاق طبیعی خود در فرآیند یادگیری غافلند. افرادی که سریع یاد می‌گیرند یا به اصطلاح حافظه‌ی تصویری دارند، درباره هر چه که یاد می‌گیرند از خلاقیت خود استفاده می‌کنند. ممکن است در گذشته، نحوه‌ی استفاده از آن را یاد گرفته باشند یا از اصول آن به طور طبیعی و ناخودآگاه استفاده کنند.

اکثر مردم سعی می‌کنند با حس شنوایی خود اطلاعات را به خاطر بسپارند. اطلاعات را بارها و بارها به این امید که در ذهنشان ماندگار شود، با خود تکرار می‌کنند. صدا چون به راحتی به دیگر خاطرات متصل نمی‌شود، خیلی محدود است. صدا هم‌چنین همیشه متوالی است؛ اگر می‌خواهید چیزی را با صدا به خاطر بسپارید، باید از ابتدا دست به کار شوید و راه خود را به درون اطلاعات باز کنید. وقتی اطلاعات را به عنوان یک تصویر ببینید، می‌توانید درون ذهن خود بین آن اطلاعات در رفت‌وآمد باشید و درک خود را نیز بهبود ببخشید.

هر کتابی که از آن لذت می‌برید، معمولاً تخیل شما را فعال کرده و اطلاعات را به شکلی جذاب ارائه می‌کند؛ بنابراین به طور طبیعی با کتاب همراه شده و با کنار گذاشتن آن مقابله می‌کنید؛ چون نمی‌خواهید فیلم را از دست بدهید.

ذهن شما مانند یک پرده‌ی نمایش داخلی است که می‌توانید از آن درخواست تولید اطلاعات بکنید. این روش تفکر و یادگیری، مؤثر است. مغز شما هر روز با تبدیل اطلاعات بی‌روح به تصویر و ایده، معجزه خلق می‌کند. وقتی از این مطلع شوید، هر کلمه تصویری می‌شود که با حروف کشیده شده است؛ چون کلمات تنها نمادهایی از تصاویر سه‌بعدی هستند. آرتور گوردون گفته: «این‌که چطور آن‌ها را می‌پذیریم محشر

نیست؟ علامت‌های کوچک و سیاه روی کاغذ. ۲۶ شکل مختلف که به نام حروف شناخته می‌شوند، دارای ترکیباتی بی‌نهایت به نام کلمات بوده و تا وقتی کسی چشمش به آن‌ها نیفتد بی‌روح هستند».

اگر مغز می‌توانست از نمادها تصویر بسازد، مطالعه و یادگیری، بی‌ارزش و به شدت خسته‌کننده می‌شد. مغز تصاویر را دوست دارد؛ به همین دلیل ما می‌توانیم آن‌ها را به خوبی به خاطر بسپاریم. همان‌طور که جان مِدینا، متخصص مغز و اعصاب گفته: «اگر چیزی را بشنوید، سه روز بعد ده درصد آن را به یاد خواهید آورد. اگر به آن تصویر اضافه کنید، ۶۵ درصد به یاد خواهید آورد».

برخی از مردم می‌گویند «نمی‌توانم درون ذهن خود تصویرسازی کنم»؛ اما همگی درون ذهن خود تصویرسازی می‌کنیم و اگر قادر به خلق یا یادآوری تصاویر بصری نبودیم، شدیداً معلول می‌شدیم.

یاد بگیرید از تخیل خود استفاده کنید. این یک استعداد ذاتی نیست؛ بلکه مهارتی است که باید آموخته شود. مطالعه و فهم، یک فرآیند تخیل خلاقانه است؛ قدرتی قابل مقایسه با جادو است. زمانی که درون ذهن خود تصویر تولید کنیم در این ناحیه موفق شده‌ایم؛ در غیر این صورت حس گیجی یا نادانی به ما دست خواهد داد. اگر سعی کنم به شما نحوه‌ی عملکرد موتورِ ماشین را توضیح بدهم؛ اما شما ندانید موتور چه شکلی است یا من یک موتور نداشته باشم که به آن نگاه کنید یا تصویری از آن به شما نشان ندهم، فهمیدن آن واقعاً سخت خواهد شد.

هر چه بیشتر اطلاعات را تبدیل به تصاویر یا فیلم‌های ذهنی کنیم، بیشتر به یاد سپرده و درک می‌کنیم. اگر از تخیل نامحدود خود استفاده کنیم، می‌توانیم یاد بگیریم که از تمام آموخته‌های خود خلاقانه‌تر و به‌یادماندنی‌تر بهره ببریم.

می‌توانید با هیجان‌انگیز و دل‌چسب کردن فیلم‌های ذهنی خود، سیستم تخیل حافظه‌ی خود را بهبود بخشید. راه انجام این کار درون قواعد «حان» است.

قواعد حان

از ح خود استفاده کنید ـ حواس: تنها پنج راه برای وارد کردن هر چیزی بـه درون مغز وجود دارد و آن‌ها دیدن، شنیدن، بوییدن، لمس کردن و مزه کردن هستند. وقتـی از حواس خود استفاده می‌کنید زندگی را بیشتر تجربه کرده و چیزهای بیـشتری بـه خـاطر می‌سپارید.

حواس به ما در بازسازی جهانمان از نظر ذهنی کمک می‌کنند. اگر حواس خـود را تمرین دهید می‌توانید به مقدار بیشتری از مغز خود استفاده کنید و اگـر یـاد بگیریـد تـا جای ممکن از حواس خود استفاده کنید، سپس می‌توانید بـه طـور خودکـار حافظـه‌ی خود را ارتقا دهید. به یک اسب فکر کنید: درون ذهـن خـود تـصورش کنیـد، لمـسش کنید، بویش کنید، بشنویدش و حتی مزه‌اش کنید. شما حروف کلمـه‌ی اسـب را درون ذهن خود ندیدید؛ یک تصویر چندحسی از چیزی دیدید که این کلمـه ارائـه مـی‌کنـد. حس شما فیلم‌های ذهنی را واقعی و به‌یادماندنی می‌کند. از حواس خود استفاده کنید.

الف ـ اغراق: به‌یادسپاری کدام راحـت‌تـر اسـت: یـک تـوت‌فرنگـی در انـدازه‌ی معمولی یا یکی که به اندازه‌ی یک خانه است؟ تصاویر خـود را از زنـدگی بـزرگ‌تـر یـا کوچک‌تر کنید. کدام یک به‌یادماندنی‌تر است: یک فیـل یـا یـک فیـل کـه لبـاس زیـر صورتی پوشیده؟

با شوخ‌طبعی اغراق کنید؛ ذهن خود را غلغلک بدهید. هیچ مـدرک علمـی وجـود ندارد که اثبات کند یادگیری باید جدی باشد. تصاویر خود را غیرمنطقی کنیـد، خـوش بگذرانید و تعدادی خاطره‌ی یادگیری مثبت و اغراق‌آمیز خلق کنید.

ن ـ نیروبخشی: تصاویر خود را به حرکت دربیاورید. ترجیح می‌دهید یک فـیلم از تعطیلات خود ببینید یا تعدادی تصویر؟ کدام یک درون تخیل شـما احـساس بیـشتری برمی‌انگیزد: یک اسب که ثابت ایستاده یـا یـک اسـب کـه در حـال حرکـت و دویـدن است؟

اطلاعات خود را واضح و رنگارنگ کرده و آن‌ها را خسته‌کننده، تخت و سیاه‌وسفید نکنید. از حرکت استفاده کنید؛ خاطرات شما را زنده می‌کند. تصاویر خود را به روشـی

غیرمنطقی به حرکت وادارید: می‌توانید چیزها را به هم ببافید، در هم کنید، بچسبانید یا به هم بپیچانید. می‌توانید کاری کنید چیزها حرف بزنند، آواز بخوانند و برقصند. به والت دیزنی بزرگ و نابغه فکر کنید.

فرآیند خیال‌پردازی یک فرآیند خلاقانه و جذاب است. هر چه بتوانید آن را لذت‌بخش‌تر کنید بهتر خواهد شد.

وقتی چیزی می‌خوانید یا می‌شنوید، بر روی تمام قواعد «حان» تمرکز کرده و تصور کنید یک فیلم است؛ حتی اگر از روش خاصی که در این کتاب یاد می‌گیرید، استفاده نکنید، قواعد «حان» تمرکز شما را افزایش خواهند داد. به گفته امیلی کوو «وقتی تخیل و اراده در کشمکش هستند، تخیل همیشه برنده می‌شود». اگر اراده کنید که به خاطر بسپارید و از تخیل خود استفاده نکنید، مقدار ماندگاری و یادآوری برای شما صفر خواهد بود. تخیل شما محل قرارگیری تمام قدرت حافظه‌تان است.

برخی از مردم می‌گویند «من معمولاً این‌طور فکر نمی‌کنم». من هم معمولاً این‌طور فکر نمی‌کنم؛ اما به خود یاد داده‌ام این‌طور فکر کنم؛ چون جواب می‌دهد. هر چه در استفاده از تخیل خود ماهرتر شوید، می‌توانید بیشتر بدانید، درک کنید و خلق نمایید. در این صورت کارگردان ذهن خود خواهید شد.

چطور اطلاعات چکیده را به تصاویر تبدیل کنم؟

ما اسامی و صفات را به سادگی به خاطر می‌سپاریم؛ چون معنا دارند و می‌توانیم بدون تلاش زیاد یک تصویر ذهنی خلق کنیم. اکثر کلمات چکیده می‌توانند یک معنا داشته باشند. فقط از یک تفکر یا کلمه‌ی معنادار برای ارائه‌ی یک کلمه‌ی بدون معنا استفاده کنید. یک کلمه یا عبارت پیدا کنید که صدایی همانند یا شبیه به کلمه‌ی چکیده دارد، یا می‌توانید یک کلمه را به اصوات تکی خود تقسیم کنید. تصور کنید قرار است کلمه‌ی واشنگتن را به خاطر بسپارید؛ می‌توانید آن کلمه را تبدیل به تصویری کنید که در آن مشغول شستن یک قوطی[۱] هستید. یا اگر باید کلمه‌ی هیدروژن را به خاطر

---

۱. Washing a tin

بسپارید می‌توانید تصویر یک شیر آتش‌نشانی[1] را ببینید کـه مـشغول خـوردن نوشـیدنی جین است.

می‌توانید تمام اطلاعات پیچیده را با تبدیل آن‌ها بـه تـصویر، بـه چیـزی دارای معنـا و به‌یادماندنی تبدیل کنید. در ابتدا از طرف شما کمی تلاش لازم است. اول باید حواس خود را کامل جمع کنید و سپس تبدیل به عادت می‌شود. برای تمرین به کلمات نگاه کنید، آن‌ها را جدا کنید، یک تصویر ساخته و به آن معنا بدهید. بیایید برای تمرین چند لغت خـارجی یاد بگیریم. هر کلمه را واقعاً تصور کرده و یک فیلم ذهنی کوتاه با «حان» خلق کنید.

اول از کلمات اسپانیایی استفاده می‌کنیم:

ببر می‌شود تیگرِ. شبیه چای خاکستری[2] است. یک ببـر را تـصور کنیـد کـه چـایی می‌نوشد و رنگش خاکستری شده است.

آفتاب می‌شود سولی. تصور کنید خورشید در حال سوزاندن کف پای[3] شماست.

بازو می‌شود برازو. تصور کنید یک سینه‌بند[4] به بازوی شما چسبیده است.

تعدادی کلمه‌ی ایتالیایی:

مرغ می‌شود پولو. تصور کنید به جای توپ، با یک مرغ چوگان[5] بازی می‌کنید.

گربه می‌شود گاتو. تصور کنید به دوست خود می‌گویید «تو باید[6] گربه‌ی من را نگه داری».

تعدادی کلمه‌ی فرانسوی:

کتاب می‌شود لیور. صدایی شبیه به کبد[7] دارد؛ پس می‌توانید تصور کنیـد کـه یـک کتاب را باز کرده و یک کبد له شده درونش پیدا می‌کنید.

---

۱. Hydrant
۲. Tea grey
۳. Sole
٤. Bra
٥. Polo
٦. Got to
۷. Liver

دست می‌شود ماین. دست اصلی[1] من دست راستم است.

صندلی می‌شود شِیز. تصور کنید باید از یک صندلی به طور اشتراکی[2] استفاده کنید.

تعدادی کلمه‌ی زولویی:

سگ می‌شود اینجا. به یک سگ زخمی[3] فکر کنید.

کف زمین می‌شود پنسی. تصور کنید یک گل پنسی از کف زمین رشد می‌کند.

مار می‌شود اینیوکا. تصور کنید یک مار به درون ماشین شما[4] خزیده است.

تعدادی کلمه‌ی ژاپنی:

سینه می‌شود مونه. تصور کنید از سینه‌ی شما پول[5] رشد می‌کند.

در می‌شود تو. تصور کنید با انگشت پای خود[6] به در ضربه می‌زنید.

فرش می‌شود جوتان. تصور کنید روی یک فرش بزرگ دباغی[7] می‌کنید، یا شما دباغی‌کننده‌ی[8] یک فرش هستید.

خودتان را آزمایش کنید:

ببر به اسپانیایی چه می‌شود؟

گربه به ایتالیایی چه می‌شود؟

سگ به زولویی چه می‌شود؟

سینه به ژاپنی چه می‌شود؟

کتاب به فرانسوی چه می‌شود؟

مرغ به ایتالیایی چه می‌شود؟

---

۱. Main
۲. Share
۳. Injured
٤. In your car
٥. Money
٦. Toe
۷. Tanning
۸. You tan

مار به زولویی چه می‌شود؟

دست به فرانسوی چه می‌شود؟

فرش به ژاپنی چه می‌شود؟

تنها با متصل کردن این کلمات به یک فیلم ذهنی احمقانه، توانستید چهارده لغت خارجی یاد بگیرید. اگر از قواعد «حان» استفاده کنید، با این روش می‌توانید صدها لغت خارجی را در حافظه‌ی خود ثبت کنید. به یاد داشته باشید هم‌زمان تنها دو مفهوم را به هم متصل می‌کنید. اگر آن را چند ثانیه تصور کنید درون حافظه‌تان ثبت خواهد شد و اگر لازم باشد آن را به راحتی به خاطر خواهید آورد.

حتی می‌توانید با این روش تمام کشورها و پایتخت‌ها را هم حفظ کنید. فقط باید به زنده کردن اطلاعات بپردازید.

پایتخت استرالیا شهر کانبرا است. می‌توانید یک کانگورو (نماینده‌ی استرالیا) را تصور کنید که یک قوطی توت[1] می‌خورد؛ بودن این دو در کنار هم آن را به‌یادماندنی‌تر می‌کند.

پایتخت یونان شهر آتن است. هشت مرغ خانگی[2] را تصور کنید که در یونان شنا می‌کنند.

پایتخت ماداگاسکار شهر آنتاناناریوو است. یک ماشین بنزینی دیوانه[3] را تصور کنید که با دوستتان به نام آن که درون یک رودخانه مشغول دباغی است[4]، تصادف می‌کند.

پایتخت بلژیک شهر بروکسل است. تصور کنید جوانه‌های کلم بروکسل از یک ناقوس در حال ورزش[5] سقوط می‌کنند.

یک تصویر احمقانه ساخته و درون آن از «حان» استفاده کنید تا بتوانید تمام

---

۱. Can of berries

۲. Hen

۳. Mad gas car

۴. Ann tanning on a river

۵. Bell doing gym

پایتخت‌ها را به سادگی به خاطر بسپارید.

بزرگ‌ترین راز یک حافظه‌ی قدرتمند این است که اطلاعات را با تخیل بی‌پایان خود زنده کنید. مسئولیت حافظه‌ی خود را قبول کنید. تنها وقتی که تبدیل به منبع تخیل خود شوید قادر به کنترل حافظه‌ی خود خواهید شد. حافظه چیزی نیست که برایتان اتفاق بیفتد؛ شما حافظه‌ی خود را خلق می‌کنید. می‌توانید هر اطلاعاتی را تبدیل به چیزی معنادار کنید. وقتی شروع به استفاده از سیستم حافظه بکنید خواهید دید که تبدیل اطلاعات چکیده به مفاهیم معنادار چه کار راحتی است. استفاده از تمام این روش‌های حافظه، خلاقیت شما را افزایش داده و باعث بهبود حافظه و شوخ‌طبعی شما می‌شود.

فصل ششم: از ماشین خود برای یادآوری استفاده کنید

«پیچیده کردن سادگی، امری عادی است؛ ساده کردن پیچیدگی، به طوری که کاملاً ساده شود، خلاقیت است.» چارلز مینگوس

به تازگی یاد گرفتیم که اطلاعات را با تبدیل آن‌ها به تصاویر یا فیلم‌های ذهنی زنده کنیم. حالا باید یاد بگیریم که از حافظه‌ی بلندمدت خود برای تصاویر، پرونده ایجاد کنیم. این در به‌خاطرسپاری اطلاعات جدید به ما کمک خواهد کرد. این سیستم‌ها نیازمند متفاوت فکر کردن هستند. همیشه فکر می‌کنم جالب است که مردم چطور می‌خواهند حافظه و تمرکز خود را بهتر کنند؛ اما یک کار را تکرار کرده و انتظار نتیجه‌ای متفاوت دارند. برای متفاوت بودن باید کار متفاوتی انجام دهید.

روشی که حالا می‌خواهم با شما به اشتراک بگذارم، روش ماشین نام دارد. ماشین ما یک محفظه‌ی ذخیره‌سازی بلندمدت عالی است؛ چون با آن به خوبی آشنا هستیم و به راحتی می‌توانیم آن را درون ذهن خود هدایت کنیم.

با این روش، مانند تمام روش‌ها، می‌خواهم تصاویر «حان» را درون ذهن خود ببینید. به یاد داشته باشید هر کلمه در هر زبانی، تنها یک تصویر است که با حروف ترسیم شده است. از بهانه‌هایی مانند «من خلاق نیستم» یا «این‌طور فکر نمی‌کنم» خلاص شوید. من هم این‌طور فکر نمی‌کنم؛ اما تمرین کرده‌ام که این‌طور فکر کنم؛ چون جواب می‌دهد.

این روش‌ها شاید احمقانه به نظر برسند؛ اما فقط انجامشان دهید. قول می‌دهم از هدف مطلع شده و اطلاعات را به خاطر خواهید سپرد. توضیح این سیستم‌ها برای من خیلی زمان می‌برد؛ اما با سرعت تفکر عمل می‌کند. تنها دلیلی که ممکن است برای

شما عمل نکند این است که انجامش ندهید.

برای این تمرین از اسامی استفاده می‌کنیم؛ چون تصور آن‌ها راحت است؛ بنابراین کنترل و ذخیره‌ی آن‌ها نیز راحت خواهد بود. سپس در تمرین دوم و مابقی کتاب، از اطلاعات چکیده‌ی بیشتری استفاده خواهیم کرد. تصاویر را درون ذهن خود دنبال کنید تا ببینیم چه مقدار را به خاطر خواهید سپرد.

ماشین خود را درون ذهنتان ببینید و تصور کنید یک سیب بزرگ را به سپر جلوی ماشین فشار می‌دهید. یک هویج بردارید و آن را به درون درپوش فرو کنید. درون شیشه‌ی جلو نان سبوس‌دار ببینید و با خود فکر کنید «نان سبوس‌دار به برف‌پاک‌کن‌های شیشه‌ی جلوی ماشینم آسیب می‌رساند». سوار ماشین خود شوید و میوه‌ی خشک‌شده را بر روی داشبورد فشار دهید، طوری که وارد سرعت‌سنج شود. تصور کنید روی صندلی راننده بر روی زغال‌اخته و توت‌فرنگی نشسته‌اید ـ واقعاً احساسش کنید. بر روی شخصی که روی صندلی مسافر نشسته تخم‌مرغ پرتاب کنید؛ حالا تخم‌مرغ روی صورتش قرار دارد. تصور کنید که هزاران آجیل و دانه روی صندلی عقب می‌ریزید. از ماشین خارج شوید و تصور کنید یک پرتقال غول‌پیکر روی سقف قرار دارد. صندوق عقب را باز می‌کنید و پر از ماهی است؛ بوی ماهی را واقعاً حس کنید. درون لوله‌ی اگزوز کلم بروکلی و کلم پیچ قرار دارد و از درون لوله بیرون می‌آیند و در نهایت، چرخ‌های ماشینتان از سیب‌زمینی شیرین ساخته شده‌اند. جالب است!

به سمت ماشین خود بروید؛ از ابتدا تا انتها، و ببینید آیا تمام اطلاعات به خاطرتان می‌آید؟ اگر یک کلمه به یادتان نیامد، برگردید و اتصال را قوی‌تر کرده و آن را به طور واضح درون ذهن خود ببینید.

شما الان چهارده غذای مخصوص را به خاطر سپردید؛ غذاهایی که برای بهبود نشاط شما و هشیار و سریع نگه‌داشتن ذهنتان مورد استفاده قرار گرفتند. نه تنها لیست را رو به جلو بلد هستید؛ بلکه آن را به شکل برعکس و زیر و رو هم بلدید. روی سقف چه چیزی است؟ چرخ‌های ماشین از چه ساخته شده‌اند؟ روی صندلی راننده چه

چیزی قرار داشت؟ درون درپوش ماشین چه چیزی قرار داشت؟ ذهن شما به طور خودکار ارتباط ایجاد کرده و برای یادآوری به سؤال‌ها پاسخ می‌دهد. حالا که آن را واقعاً می‌دانید، استفاده و فکر کردن به آن راحت‌تر است.

برخی از مردم می‌گویند «اما حالا باید ماشین را هم به خاطر بسپارم، چیزهای بیشتری برای به خاطر سپردن به من می‌دهی». این درست نیست. با تمام سیستم‌ها از چیزی استفاده خواهید کرد که از قبل درون حافظه‌تان وجود دارد؛ در حقیقت شما در حال استفاده از تمام فضای استفاده نشده‌ی درون حافظه‌ی بلندمدت خود هستید.

تمام لیست را به راحتی به خاطر سپردید. چرا این سیستم به این خوبی عمل می‌کند؟ اگر درون الک آب بریزید، آب کاملاً از آن عبور می‌کند؛ اما اگر روی الک یک قوطی قرار دهید، آب درون آن گیر می‌افتد. حافظه‌ی شما به همین شکل عمل می‌کند. حافظه‌ی بلندمدت شما (چیزهایی که تا ابد درون حافظه‌تان قرار دارند؛ مانند اسمتان و ظاهر خانه‌تان و غیره) مانند قوطی است که می‌توان از آن برای گیر انداختن حافظه‌ی کوتاه‌مدت (اطلاعات ورودی جدید مانند شماره تلفن جدید) استفاده کرد. وقتی قادر به انجام این کار بشوید، یک حافظه‌ی میان‌مدت (حمم) قوی ایجاد کرده‌اید.

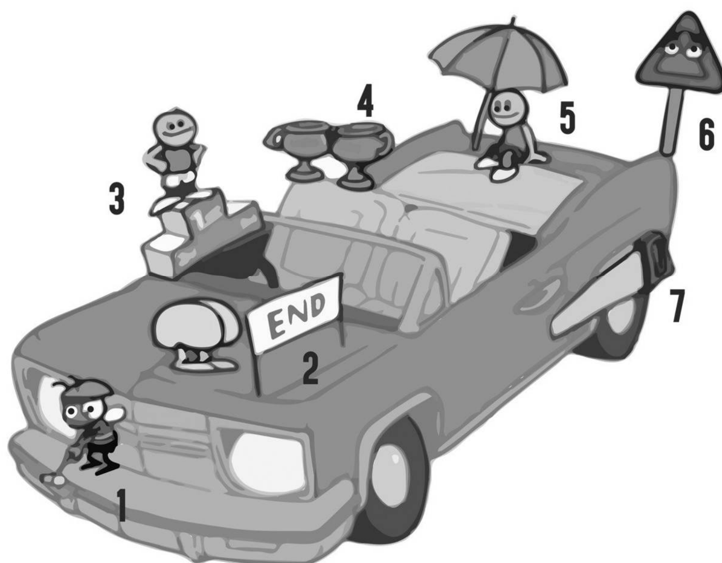
با لیست ماشین، تمام ماشین شما درون حافظه‌ی بلندمدتتان (حبم) قرار می‌گیرد. حبم مکانی برای ذخیره‌ی اطلاعات به شما ارائه می‌دهد. مکان‌های درون ماشین تبدیل به محفظه‌های ذخیره‌ی حافظه‌ی کوتاه‌مدت (حکم) می‌شوند. تمام روش‌های حافظه با فرمول من عمل می‌کنند: **حبم + حکم = حمم.**

این روش‌ها اطلاعات را دسته‌بندی کرده و یافتن آن را نیز راحت‌تر می‌کنند. به خاطر سپردن کدام راحت‌تر است: «حافظه‌ی ویژه» یا «هژیو یهظفاح»؟ حروف یکی است؛ اما معنا کاملاً فرق داشته و به خاطر سپردن دومی سخت‌تر است. هر چه نظم بیشتری به موضوع بدهید، راحت‌تر به یاد خواهد ماند. **راز تسریع یادگیری در طبقه‌بندی برتر است.**

ما می‌توانیم با ماشین‌های دیگر اطلاعات جدید دیگری نیز به خاطر بسپاریم.

اینجا تصویر یک ماشین با هفت عکس روی آن قرار دارد. این نباید با ماشین غذا اشتباه گرفته شود؛ چون یک پرونده‌ی حافظه‌ی جدید باز می‌کند.

به تصویر زیر نگاه کنید و مطمئن شوید که می‌توانید تمام تصویر را درون ذهن خود دوباره خلق کنید. تصاویر را در هم کنید؛ به هر مکان نگاه کرده و مطمئن شوید هر کدام سر جای خود قرار بگیرد.



این کار را انجام دادید؟ خوب است. چیزی که الان یاد گرفتید «هفت عادت مردم خیلی مؤثر» است که استیون کاوی آن را خلق کرده. با به‌خاطرسپاری هر هفت تصویر، نقاطی مرجع برای هر عادت درون ذهن خود ایجاد می‌کنید. زمانی که آن را درون حافظه‌ی خود داشته باشید، اگر هفت عادت را زندگی کنید اندازه‌گیری خیلی راحت‌تر خواهد شد. وقتی درون ذهن خود به ماشین نگاه کنید سریع می‌توانید تمام اطلاعات را به یاد بیاورید. هر چه بیشتر بدانید، راحت‌تر می‌توانید بیشتر یاد بگیرید.

اجازه بدهید به توضیح این تصاویر بپردازم؛ هفت عادت این‌ها هستند:

عادت اول: **پیش فعال باشید** ـ من به یک زنبور فکر کردم که یک گلف‌باز حرفه‌ای است. این تصویر باید برای به‌خاطرسپاری عادت اول کافی باشد.

عادت دوم: **با در ذهن داشتن پایان، آغاز کنید** ـ مغز در حال مسابقه است و درون ذهن خود به نقطه‌ی پایان نگاه می‌کند.

عادت سوم: **به اولویت‌ها بپردازید** ـ مرد در جایگاه اول است. اولویت با نفر اول است.

عادت چهارم: **به دو سر بُرد فکر کنید** ـ دو جام نشان می‌دهند که در عمل دو سر بُرد، همه برنده می‌شوند.

عادت پنجم: **اول بفهمید، سپس فهمیده شوید** ـ مرد زیر چتر، بلند خواهد شد.

عادت ششم: **ترکیب دو فعالیت** ـ علامت دارای چشم در لبه به حالت متعادل قرار دارد.

عادت هفتم: **ارّه را تیز کنید** ـ روی چرخ ماشین.

با حافظه‌ی خود همیشه تا حد امکان از تصاویر کمتری استفاده کنید تا بتوانید بیشتر به خاطر بسپارید. تصویر هر چه ساده‌تر و واضح‌تر باشد، کمتر احساس گیجی خواهید کرد.

هم‌چنین می‌توانید این ارتباط را برقرار کنید که سه عادت اول، پیروزی شخصی هستند: جلوی ماشین شما شخصی است؛ تنها شما قادر به باز کردن درپوش ماشینتان هستید. عادات چهارم تا ششم، پیروزی عمومی هستند: به دیگران اجازه می‌دهید وارد ماشین شوند؛ درون ماشین، مکانی عمومی است. عادت هفتم، خارج از ماشین است؛ بقیه‌ی چیزها را بررسی می‌کند.

این عادات را به خاطر بسپارید، کتاب را بخوانید تا درک و ماندگاری آن‌ها بیشتر شده و زندگی‌شان کنید. همان‌طور که استیون کاوی گفته «عادات را می‌توان یاد گرفت و یاد نگرفت؛ اما هم‌چنین می‌دانم که یک درمانِ سریع نیست؛ شامل یک فرآیند و تعهد عظیم است».

در این بخش قادر به یادگیری ۲۱ قطعه اطلاعات مفید شده‌اید. این روش‌ها کمک می‌کنند اطلاعات را واضح‌تر طبقه‌بندی کنید و به این ترتیب می‌توانید از قدرت و توان بالقوه‌ی بیشتری در حافظه‌ی خود استفاده کنید. تمام روش‌های این کتاب به شما کمک می‌کنند اطلاعات مفیدی ذخیره نمایید.

می‌توانید محفظه‌های ذخیره‌ی بیشتری درون و بیرون ماشین خود ایجاد کنید. اگر به آن فکر کنید، قادر خواهید بود از تمام جزئیات ماشین خود استفاده کنید تا حداقل صد مکان برای ذخیره‌ی اطلاعات جدید درون حافظه‌ی خود پیدا کنید. هم‌چنین می‌توانید از انواع دیگر وسایل نقلیه مانند اتوبوس، قطار، هواپیما، کشتی یا حتی سفینه‌ی فضایی به عنوان پرونده یا محفظه‌های ذخیره‌سازی استفاده کنید.

فصل هفتم: از بدن خود برای یادآوری استفاده کنید

«موسیقی زندگی شما با تمام انگشت‌های متعدد و هوشمندتان که جادوی خود را روی صفحه‌کلید وجودی شما اجرا می‌کنند، خیلی خوب نواخته شده است.» تونی بوزان

نقل‌قولی که الان خواندید از کتاب تونی با نام «از اول» بود. او در کتاب خود در این مورد حرف می‌زند که ما چطور حداقل دارای ده هوش هستیم. ما تنها یک روش برای باهوش بودن نداریم؛ بلکه تعدادش حداقل ده تا یا بیشتر است. تمایل دارم این هوش‌ها را به یاد بسپارم تا به خود یادآوری کنم ما تا چه حد شگفت‌انگیز هستیم و بتوانم بر روی بهبود روزانه‌ی آن‌ها تمرکز کنم؛ اما قبل از این‌که روش خود را شروع کنم، اجازه دهید نشان بدهم چگونه این هوش‌ها را با یک سیستم دیگر به خاطر بسپارید. نامش روش بدن و شبیه روش ماشین است؛ اما این بار با استفاده از اجزای بدن خود اقدام به ذخیره‌سازی اطلاعات جدید می‌کنیم.

بدن شما یک محفظه‌ی ذخیره‌سازی بلندمدت عالی دیگر است؛ هر روز درونش هستید و به خوبی با آن آشنایی دارید. از محفظه‌های ذخیره‌سازی زیادی می‌توانید بهره ببرید؛ اما من برای هدف خود تنها از ده مکان استفاده می‌کنم. با این روش می‌خواهیم ده قطعه اطلاعات کلیدی را درون بدن خود قرار دهیم. اطلاعات، کمی چکیده بوده و نیازمند این است که کمی خلاقانه‌تر فکر کنیم. پس بیایید شروع کنیم.

اولین مکانی که می‌خواهیم در آن اطلاعات ذخیره کنیم، پاهایمان هستند. اولین هوش، هوشِ خلاق نام دارد. از شما می‌خواهم تصور کنید که بر روی یک لامپ روشن و بزرگ ایستاده‌اید (یک لامپ همیشه برای من یادآور ایده‌های خلاقانه است) و لامپ در حال سوزاندن پاهای شماست. برای تقویت حس مشارکت هم‌چنین

می‌توانید تصور کنید که در حال نقاشی یک اثر هنری زیبا با پاهای خود هستید.

در مکان دوم که زانوهای شماست، می‌خواهیم هوش شخصی را ذخیره کنیم. حالا یک کیف پول بزرگ را روی زانوهای خود تصور کنید. با این تصویر کمی حرکت ایجاد نمایید؛ تصور کنید کیف را روی زانوهای خود باز کرده و زانوهایتان از درون آن خارج می‌شوند. هوش شخصی یعنی مسئولیت‌پذیری؛ پس صاحب کیفِ روی زانوهای خود شوید.

محفظه‌ی ذخیره‌سازی بعدی ران پای شماست. اینجا محل ذخیره‌سازی هوش اجتماعی است. تصور کنید مردم یک مهمانی (اجتماعی) روی ران پاهای شما دارند. همین الان واقعاً مهمانی را ببینید و برگزاری آن را بر روی ران‌های خود حس کنید.

مکان بعدی کمر یا باسن شماست و هوش معنوی را در آنجا ذخیره خواهیم کرد. یک فرشته‌ی زیبا را روی کمر خود تصور کنید، یا این‌که فرشته در حال مالیدن کمر شماست (فرشته‌ها همیشه برای من یادآور معنویت هستند). حالا تمام تصاویر قبلی را از پا تا باسن خود مرور کنید. کلمات، خلاق، شخصی، اجتماعی و معنوی هستند.

مورد بعدی هوش فیزیکی شماست که آن را درون شکم ذخیره می‌کنیم. تصور کنید مشغول انجام کارهای فیزیکی هستید، شروع به انجام دراز و نشست می‌کنید و شکمتان ناگهان عضله‌ای می‌شود؛ یک شکم شش تکه‌ای کامل.

هوش حسی خود را بر روی دست چپتان تصور کنید. اینجا می‌توانید یک بینی خرطومی، گوش و چشم را برای یادآوری حس‌های خود تصور کنید.

بر روی دست راست هوش جنسی قرار می‌گیرد. اینجا خودتان می‌توانید تصویرسازی کنید.

حالا بیایید سریع مرور کنیم. این‌ها را داریم: خلاق، شخصی، اجتماعی، معنوی، فیزیکی، حسی و جنسی.

مکان بعدی دهان شماست. اعداد بزرگ و درخشانی تصور کنید که از دهان شما خارج می‌شوند (هوش عددی)، یا تنها می‌توانید با اعداد حرف بزنید.

بر روی بینی خود ببینید که یک سفینه بر روی آن یا پیشانی شما فرود می‌آید (هوش فضایی)، یا یک سفینه ببینید که بر روی بینی شما پرواز می‌کند.

سرانجام در بالای سر خود تصور کنید که با موهای خود مشغول نوشتن کلمات هستید، یا موهایتان شروع به صحبت می‌کنند (هوش کلامی).

بیایید لیست بدن را مرور کنیم:

هوش‌های خلاق و نفسانی

(پاها حرکت ایجاد می‌کنند؛ برای یادآوری این موضوع که هوش‌های خلاق و حسی بر روی پاهای شما ذخیره شده‌اند.)

۱. هوش خلاق

۲. هوش شخصی (خودشناسی، خودباوری و درک خویشتن)

۳. هوش اجتماعی

۴. هوش معنوی

هوش‌های بدن

(همگی در بزرگ‌ترین بخش بدن شما یعنی نیم‌تنه‌تان ذخیره شده‌اند.)

۵. هوش فیزیکی

۶. هوش حسی

۷. هوش جنسی

هوش‌های مرسوم ضریب هوشی

(هوش‌های سر)

۸. هوش عددی

۹. هوش فضایی

۱۰. هوش کلامی

تونی بوزان می‌گوید اکنون در حال ورود به عصر هوش هستیم؛ پس دانـایی بیـشتر در مورد هوش‌های فوق‌العاده‌ی خـود امـری حیـاتی اسـت. روش بـدن هـم‌چنـین بـه ساختاربندی اطلاعات کمک می‌کند تا بتوانید به راحتی درون آن رفت‌وآمد کنید. وقتی کتاب «از اول» را بخوانید، لیست بدن بـه عنـوان یـک مـاتریس حافظـه‌ی قـوی عمـل می‌کند که اطلاعات بیشتری جذب کرده و درک و تشخیص شـما را از موضـوع بیـشتر می‌کند. اگر لیست‌های هوش دیگری مانند لیست هاوارد گاردنر را دیدید، می‌توانیـد بـه راحتی اطلاعات را درون محفظه‌ی مربوط به آن وارد کنید. وقتی بـشنوید کـه مـردم در مورد ضریب هوشی بحث می‌کنند، سریع خواهید فهمیـد (بـه یـاد خواهیـد آورد) کـه ضریب هوشی، تنها سه هوش را آزمایش می‌کند؛ هوش‌های مربوط به سر.

«به اکثر ما گفته شده فکر کنیم یا باهوش هستیم یا نیستیم؛ اما تعـاریف مربـوط بـه هوش که در مدرسه آموخته‌ایم، بر مبنای انواع خاصی از هوش ایجاد شده بودند کـه در مدرسه، باارزش هستند؛ هوش کلامی و هوش عددی.» پل مک‌کنا

روش بدن در اصل توسط یونانی‌های باستان اختراع شده بود. می‌توانید با این روش اطلاعات را برای امتحان‌ها، کار، لیست خرید یا هر لیستی بـه خـاطر بـسپارید؛ حتـی می‌توانید از آن برای به‌خاطرسپاری بعضی چیزها در هنگامی که خودکـار همـراه خـود ندارید استفاده کنید؛ مثل زمانی که زیر دوش هستید. من برای نمونـه تنهـا از ده مکـان استفاده کردم؛ اما شما می‌توانید از پشت، گوش‌ها، چشم‌ها، بینی و غیـره هـم اسـتفاده کنید. می‌توانید از تمام بدن خود بهره ببرید. فقط یادتان باشد که دو موضوع را به روشـی شوخ‌طبعانه به هم مرتبط کنید (قواعد حان را به یاد بیاورید)، و این‌که ترتیب را به خاطر بسپارید. من توانسته‌ام با این روش پنجاه قطعه اطلاعات را بـه خـاطر بـسپارم. دوسـت دارم از این سیستم برای یادآوری اطلاعات استفاده کـنم تـا بتـوانم دائـم بـه اطلاعـات رجوع کرده و آن‌ها را جلوی چشم خود داشته باشم.

فصل هشتم: گیره زدن اطلاعات

«وجود فراموشی هرگز اثبات نشده است: فقط می‌دانیم که بعضی چیزها وقتی به آن‌ها نیاز داریم به یادمان نمی‌آیند.» فردریش نیچه

تا به حال این تجربه را داشته‌اید که بویی را حس می‌کنید و حافظه‌تان شما را به سرعت به زمانی دیگر می‌برد؟ بو پیوندی به تجربه است. یا آهنگی می‌شنوید و جریان کاملی از خاطرات از ذهنتان آزاد می‌شوند؟

ما به طور آگاهانه می‌توانیم این نظمِ یادآور را تحت کنترل در بیاوریم تا برای جعبه‌ابزار مهارت‌های حافظه‌ی خود یک سیستم دیگر ایجاد کنیم. این اولین سیستمی است که من یاد گرفتم و مرا با توان بالقوه‌ی حافظه‌ام آشنا کرد. به حدی خوب عمل کرد که شبیه به یک حقه به نظر می‌آمد و از آن روز به بعد از قدرت حافظه‌ام استفاده می‌کنم. امیدوارم برای شما هم تأثیری مشابه داشته باشد. نامش روش میخکوب کردن حافظه است.

می‌خواهیم به کشف قدرت ذهن مشارکتی شما بپردازیم. می‌خواهیم دو روش جدید را یاد بگیریم که مربوط به گیره کردن حافظه هستند؛ اولی، روش گیره‌ی قافیه‌ای و دیگری، روش گیره‌ی شکل‌دار است. این رازها در اواخر قرن هفده توسط جان سامبروک و هنری هردسون به آگاهی ما رسیدند.

این روش‌ها خیلی ساده و تأثیرگذار هستند و موقعیتی را فراهم می‌کنند که به شما کمک می‌کند بیش از چهل قطعه اطلاعات را در مدت زمانی کوتاه به خاطر بسپارید؛ حتی می‌توانید اطلاعات را در نظمی تصادفی و با عدد به خاطر بسپارید.

بگذارید اولین روش را که گیره‌ی قافیه‌ای است به شما توضیح بدهم. گیره‌ها مانند

گیره‌های لباس عمل می‌کنند. اطلاعات را درون ذهن شما آویزان می‌کنند. گیره‌ها باید بخشی از حافظه‌ی بلندمدت شما بشوند تا اثرگذار باشند. به یاد داشته باشید که به حافظه‌ی بلندمدت برای همراهی حافظه‌ی کوتاه‌مدت نیاز دارید. شما با این روش اطلاعات جدید را به گیره‌های حافظه‌ی بلندمدت خود پیوند می‌زنید. گیره‌ها هم‌چنین به عنوان محفظه یا پرونده برای افکار جدید شما عمل می‌کنند.

روش ساده‌ای است؛ از کلمات قافیه‌دار برای ایجاد گیره‌های حافظه استفاده می‌کنیم و این کلمات قافیه‌دار را به عنوان پرونده‌های ذهنی به کار می‌گیریم:

یک با کلمه‌ی چک هم‌قافیه است

دو ـ تو

سه ـ لثه

چهار ـ آچار

پنج ـ گنج

شش ـ کش

هفت ـ نفت

هشت ـ دشت

نُه ـ لوح

ده ـ ره

حالا هر کدام از این گیره‌ها می‌توانند تبدیل به محفظه‌هایی برای ذخیره‌ی اطلاعات جدید بشوند. گیره‌ها را (با استفاده از قواعد حان) به کلماتی که می‌خواهید به خاطر بسپارید پیوند بدهید.

کتاب «بیدار کردن درونِ غول‌پیکر» نوشته‌ی آنتونی رابینز که می‌تواند زندگی انسان را تغییر دهد، لیستی از ده احساس قدرت دارد. می‌خواهم از این سیستم جدید استفاده کنید تا بتوانید این احساسات را درون ذهن خود حفظ کنید و هر روز به آن‌ها فکر کنید؛ چون پیشرفت شخصی تنها زمانی رخ می‌دهد که بتوانید به یاد بیاورید به چه واکنشی

نیاز دارید.

ده احساسِ قدرت این‌ها هستند:

۱. عشق و گرما

۲. قدردانی و حق‌شناسی

۳. کنجکاوی

٤. شور و هیجان

٥. عزم

٦. انعطاف

۷. اعتمادبه‌نفس

۸. نشاط

۹. انرژی

۱۰. مشارکت

به یاد داشته باشید که تصاویر نامعقول ایجاد کنید. اطلاعات را به مدت چند ثانیه درون ذهن خود مشاهده کنید. بدون عجله اشتراکات قوی ایجاد کنید. هم‌چنین می‌توانید برای کمک به تجربه‌ی بیشتر اطلاعات، یک تصویر بکشید.

یک چک، یک قلب را تصور کنید (نماد عشق) که بر روی یک چک نقش بسته است. آن را واقعاً تصویرسازی کنید تا به خاطر بسپارید که یک، عشق و گرما است.

دو تو، تصور کنید که واعظی به شما می‌گوید تو فرد خداشناسی هستی. برای یادآوری قدردانی و حق‌شناسی از واعظ استفاده کردم.

سه لثه، تصور کنید یک گربه روی لثه‌ی شماست. نیازی نیست تصویر معقول باشد. تصور کنید که گربه روی لثه‌ی شما جابه‌جا شده و به درون دهان شما نگاه می‌اندازد. گربه‌ها معروف به کنجکاو بودن هستند؛ پس سومی کنجکاوی است.

چهار آچار، کودکی را تصور کنید که با شور و هیجان فراوان در حال یادگیری استفاده از آچار است. چهارمی شور و هیجان است.

پنج گنج، تصور کنید در دوردست‌ها گنجی وجود دارد که رسیدن به آن نیازمند داشتن عزمی راسخ است. عزم، پنجمی است.

شش کش، تصور کنید در حال کشیدن یک کش هستید که قدرت انعطاف بالایی دارد. انعطاف، ششمی است.

هفت نفت، تصور کنید شخصی فقیر در حیاط خانه‌ی خود یک چاه نفت پیدا کرده و همین باعث می‌شود اعتمادبه‌نفس زیادی پیدا کند. هفتمی اعتمادبه‌نفس است.

هشت دشت، تصور کنید در دشتی باز با شادی و نشاط مشغول گردش هستید. هشتمی نشاط است.

نُه لوح، تصور کنید بعد از گرفتن لوح افتخار انرژی بیشتری برای ادامه‌ی کارهای خود پیدا می‌کنید. نهمی انرژی است.

ده ره، تصور کنید با دوستان خود مشارکت می‌کنید تا بتوانید یک شبه ره صد ساله را بروید. دهمی مشارکت است.

حالا واقعاً می‌توانید هر تصویر مرتبط را درون ذهن خود به طور واضح ببینید. باید این احساسات را از اول تا آخر، برعکس و با ترتیبی تصادفی به خاطر داشته باشید. خود را امتحان کنید تا ببینید آیا تمام آن‌ها را می‌دانید.

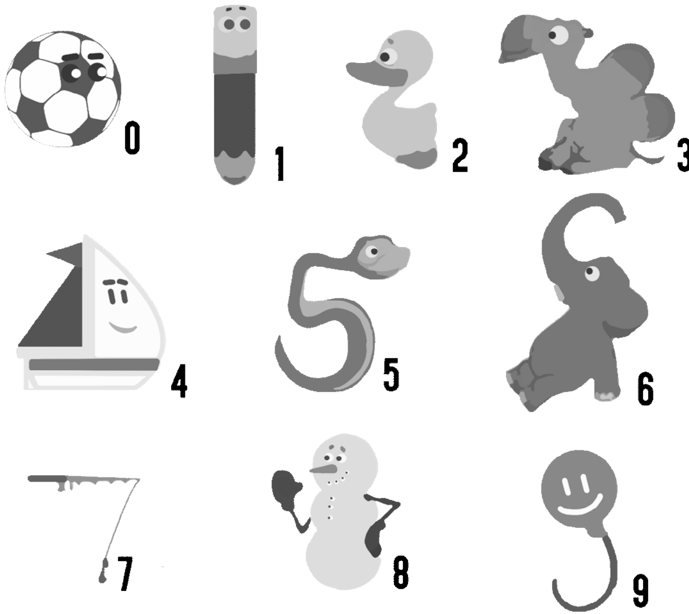
به تمرینِ داشتن این احساسات بپردازید؛ چون در هر چیزی که تمرین کنید ماهر خواهید شد. آنتونی رابینز گفته: «شما منبع تمام احساسات خود هستید؛ شما خالق آن‌ها هستید. هر روز به این احساسات رسیدگی کنید و شاهد این باشید که تمام زندگی‌تان با نشاطی که هرگز فکرش را نمی‌کردید در حال رشد است».

روش قافیه‌ای می‌تواند با یافتن کلمات هم‌قافیه‌ی بیشتری با اعداد، گسترش یابد؛ مثلاً چهار، مهار، نهار، بهار. با این روش به راحتی می‌توانید یک سیستم گیره‌ای ایجاد کنید که با استفاده از آن به ذخیره‌سازی تا سی قطعه اطلاعات جدید بپردازید.

گیره کردن محدودیتی ندارد؛ می‌توانید لیست‌های دیگری هم خلق کنید. این دومین لیست گیره‌ای کوتاهی است که می‌توانید استفاده کنید. سیستم شکلی، اعداد را

تبدیل به اَشکالی خاص می‌کند و روشی مانند لیست قافیه‌ای دارد؛ فقط این بار گیره‌ها اَشکالی مانند اعداد هستند. با این سیستم، تمرین انجام نخواهیم داد؛ چون قبلاً ترتیب آن را با لیست قافیه‌ای یاد گرفته‌ایم.

به انتخاب خود از این لیست برای به خاطر سپردن ده قطعه اطلاعات جدید استفاده کنید. با آن بازی و خوش‌گذرانی کنید. روش شکلی، یک گزینه‌ی دیگر برای استفاده به شما می‌دهد. لیست این است:



این لیست گیره‌ای جدید، احتمالات فراوانی ایجاد می‌کند. می‌توانید همه نوع لیست گیره‌ای ایجاد کنید. می‌توانید از هر لیستی که از قبل درون حافظه‌ی بلندمدتتان قرار داشته بهره ببرید. می‌توانید برای هر کدام از حروف الفبا، کلمه بسازید؛ برای مثال اردک، بستنی، پرنده و غیره. هر لیستی را که از قبل با آن آشنایی دارید مورد استفاده قرار

دهید: بازیکنان فوتبال مورد علاقه‌تان، اَبَرقهرمان‌ها، ستاره‌های موسیقی پاپ یا هر لیستی که می‌توانید به خاطر بیاورید. با لذت از این روش استفاده کرده و راه‌های جدیدی برای بهبود آن پیدا کنید.

فصل نهم: در وهله‌ی اول

«به هر چه فکر کنید، همان در خاطرتان خواهد ماند. حافظه، پس‌مانده‌ی افکار است.»

دنیل تی. ویلینگهام

سیستمی که قرار است کشف کنید، شگفت‌انگیزترین ابزاری است که فرا خواهید گرفت و به شما کمک خواهد کرد به روش‌هایی رشد کنید که هرگز تصور نمی‌کردید. بسیار ساده است! این روش به مدت ۲۵۰۰ سال است وجود دارد؛ اما هنوز تعداد کمی توانسته‌اند از توان بالقوه‌ی آن بهره ببرند.

شما می‌توانید با استفاده از این سیستم هر نوع اطلاعاتی را به خاطر بسپارید. تمرین لازم دارد؛ اما وقتی از آن استفاده کنید دیگر به عقب باز نخواهید گشت. این روش، اصیل بوده و در بین تمام سیستم‌ها از همه کارآمدتر است. استفاده از این سیستم به سادگیِ به یاد آوردن یک سفر است. برخی فکر می‌کنند این سیستم برای اجرا خیلی ساده است؛ اما جواب خواهد داد؛ چون شما را خیلی درگیر نمی‌کند. همان فرآیند لیست ماشین و بدن است؛ اما این بار برای ذخیره‌ی اطلاعات از مکان‌ها یا نشانگرهای روی یک مکان، مسیر یا یک جاده استفاده می‌کنیم.

نحوه‌ی کار آن به این شکل است:

۱. یک مکان سازمان‌یافته را درون ذهن خود آماده کنید. (برای مثال چیدمان یک خانه، یک مسیر یا یک مرکز خرید)

۲. نشانگرهایی روی این مکان ایجاد کنید؛ مانند کاری که روی لیست ماشین و بدن انجام دادیم. (در یک ترتیبی که راحت بتوان دنبالش کرد)

۳. یک تصویر واضح از اطلاعاتی ایجاد کنید که مایل به یادآوری آن‌ها هستید.

(با استفاده از قواعد حان)

٤. هر موردی را که می‌خواهید به خاطر بیاورید بر روی مکان‌های نشان‌شده قرار دهید.

به طور خلاصه، این روش به سادگیِ یافتن یک مکان مانند جاده، یک مسیر یا یک ساختمان درون ذهنتان به منظور ذخیره‌سازی اطلاعات است. سپس آن را ذخیره می‌کنید. این سیستم به‌خاطرسپاری، مقدار زیادی اطلاعات را مانند به‌خاطرسپاری مسیر نزدیک‌ترین فروشگاه آسان می‌کند. دوباره از این فرمول استفاده کنید:

حافظه‌ی بلندمدت + حافظه‌ی کوتاه‌مدت = حافظه‌ی میان‌مدت

اجازه دهید شما را با یک تمرین کوتاه با روش مسیر آشنا کنم. می‌خواهیم دوازده اصل مفید را از یکی از کتاب‌های جان سی. مکسوِل ذخیره کنیم. من واقعاً از کتاب‌های او لذت می‌برم؛ چون همیشه به خوبی دسته‌بندی شده‌اند و به همین دلیل اطلاعات، راحت‌تر ذخیره می‌شوند. او معمولاً یک لیست خلاصه از موضوعاتی که پوشش خواهد داد، ایجاد می‌کند و سپس جزئیات بیشتری درباره‌ی هر موضوع می‌نویسد.

می‌توانید از سیستم‌ها برای به‌خاطرسپاری تمام لیست‌ها و قوانین او استفاده کنید و در رهبری به تخصص دست پیدا کنید. وقتی اطلاعات درون یک ماتریس به‌یادماندنی قرار بگیرد، شروع به جذب اطلاعات بیشتری می‌کند؛ به ذخیره‌ی بلندمدت و استفاده از اطلاعات کمک می‌کند. وقتی اطلاعات درون سر شما باشد استفاده از آن خیلی راحت‌تر خواهد بود؛ اما اگر نتوانید آنچه را می‌دانید به خاطر بیاورید، استفاده از اطلاعات چه سودی دارد؟

مکسوِل در کتاب خود به نام «امروز مهم است» دوازده کلید به اشتراک می‌گذارد که هر روز می‌توانید روی آن‌ها تمرکز کنید تا در زندگی خود به موفقیت بیشتری دست پیدا کنید. همان‌طور که او می‌گوید «تا زمانی که کار روزانه‌ی خود را تغییر ندهید، نمی‌توانید زندگی خود را تغییر دهید».

او نام این کلیدها را دوازده‌تای روزانه گذاشته که عبارتند از:

۱. نگرش
۲. اولویت‌ها
۳. سلامت
٤. خانواده
۵. طرز فکر
٦. تعهد
۷. دارایی‌ها
۸. ایمان
۹. روابط
۱۰. سخاوت
۱۱. ارزش‌ها
۱۲. رشد

اکثر مردم لیست اطلاعات را بارها و بارها تکرار کرده و سعی می‌کننـد آن را بـه زور وارد حافظه‌ی خود کنند. این نوع یادگیری بر پایه‌ی تکرار دائم، باعث بیزاری از یادگیری شده و ناامیدکننده است. هر چه بیـشتر بتوانیـد اطلاعـات را بـه صـورت رمـزی درون حافظه‌ی خود وارد کنید، یادگیری مؤثرتر خواهد شد. بیاییـد بـا یـک روش در ناامیـدی لذت پیدا کنیم. حالا فقط باید تمرکز کرده و هر کدام از افکار را بـه یـک مکـان متـصل نماییم. این تمرین کوچک را با من امتحان کنید:

می‌خواهم از چهار اتاق درون خانه‌ی خود استفاده کنم تا با مثـال بـه شـما توضـیح بدهم چطور می‌توانید از این سیستم بهره ببرید. اتاق‌ها محفظـه‌هـایی درون ذهـن مـن هستند که می‌توانم از آن‌ها برای ذخیره‌ی اطلاعات جدید اسـتفاده کـنم. اجـازه بدهیـد شما را به درون خانه راهنمایی کنم تا با هم اطلاعات ذخیره کنیم.

اطمینان حاصل کنید که تمام نشانگرهایتان را به راحتی می‌توان دنبـال کـرد. سـپس آن‌ها را بازبینی کنید تا از آزاد بودن محفظه‌های ذخیره‌سازی مطمـئن شـوید. مکـان‌هـا

هم‌چنین باید به هم نزدیک؛ اما با فاصله‌ی مناسب باشند.

این یک نقشه‌ی ذهنی از چهار اتاق درون خانه‌ی من و دوازده مکانی است که می‌خواهیم از آن‌ها استفاده کنیم:

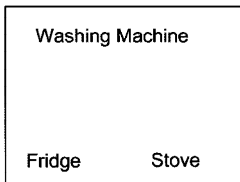
اتاق اول، آشپزخانه: ۱. ماشین ظرف‌شویی ۲. یخچال ۳. اجاق‌گاز

اتاق دوم، اتاق تلویزیون: ٤. صندلی‌ها ٥. تلویزیون ٦. دوچرخه‌ی ورزشی

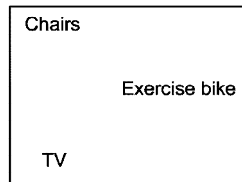
اتاق سوم، اتاق‌خواب: ۷. آینه ۸. کمدها ۹. تختخواب

اتاق چهارم، سرویس بهداشتی: ۱۰. حمام ۱۱. دوش ۱۲. توالت

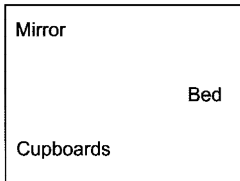
Room 1 (Kitchen)



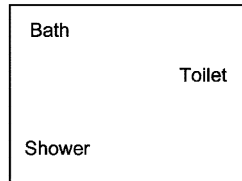
Room 2 (TV room)



Room 3 (Bedroom)



Room 4 (Bathroom)



اگر به شما یک جعبه با دوازده شیء درون آن بدهم، می‌توانید آن را روی مبلمان خانه‌ی من قرار دهید؟ البته که می‌توانید. حالا ما باید اطلاعات را تبدیل به چیزی محسوس مانند یک شیء کرده و بعد آن‌ها را درون اتاق قرار بدهیم.

از آشپزخانه شروع می‌کنیم. اولین لغت، نگرش است. تصور کنید شخصی با یک نگرش خیلی بد بر روی ماشین ظرف‌شویی شما می‌پرد. نگرش او را درون ماشین تمیز کنید. این را ببینید.

در مکان بعدی تصور کنید تمام اولویت‌های خود را بر روی در یخچال

می‌نویسید. از یک ماژیک دائمی استفاده کنید و به این فکر کنید که اولویت‌های شما چطور به طور دائم بر روی در یخچال باقی خواهند ماند.

تصور کنید یک بدن‌سازِ سالم کیک سیب درست کرده و آن را درون اجاق‌گاز قرار می‌دهد. سیب‌ها هم یادآور سلامتی هستند.

خب درون ماشین ظرف‌شویی و یخچال و اجاق‌گاز چه چیزی قرار داشت؟

حالا به اتاق تلویزیون می‌رویم. اولین مکان، صندلی‌ها هستند. تصور کنید تمام خانواده روی آن‌ها بالا و پایین می‌پرند. تصویر هر چه غیرعادی‌تر باشد بهتر در ذهن خواهد ماند.

دومین مکان، تلویزیون است. تصور کنید یک حباب فکری از تلویزیون خارج می‌شود؛ چون یک ماشین متفکر است. هم‌چنین بر روی طرز فکر ما تأثیر می‌گذارد.

آخرین مکان در اتاق، دوچرخه‌ی ورزشی است؛ پس تصور کنید که متعهد هستید از این دوچرخه‌ی ورزشی استفاده نمایید.

دارایی‌های شما آینه‌ی سودمندی شما هستند. در اتاق خواب هم اولین مکان، آینه است. اینجا تصور کنید که پول از درون آینه به بیرون پرواز می‌کند.

هر چیزی را که برای شما نشانه‌ی ایمان است درون کمد قرار دهید. ایمان را روی هر کشو یا قفسه قرار دهید.

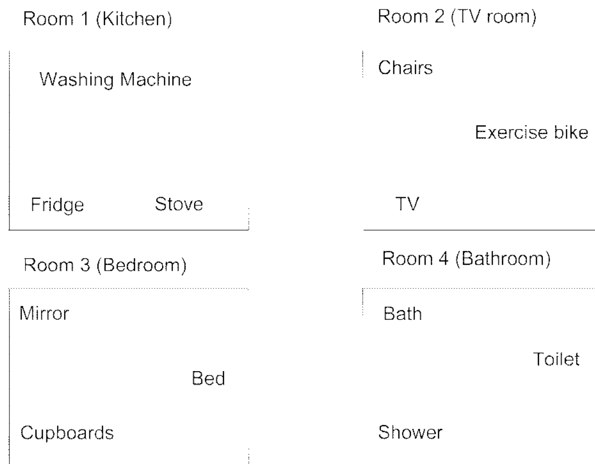
آخرین لغتی که می‌خواهیم درون مسیر حافظه‌ی خود قرار دهیم، روابط است؛ آن روی تختخواب قرار دارد. خودتان می‌توانید اینجا تصویرسازی کنید.

اتاق پایانی، سرویس بهداشتی است. تصور کنید که یک جن از درون حمام بیرون آمده و هر چه بخواهید به شما می‌دهد. بخشندگی جن، ما را به یاد سخاوت می‌اندازد.

تصور کنید که دوش از طلا ساخته شده است، یا شیر دوش را باز می‌کنید و از درون آن طلا به بیرون می‌ریزد. طلا ارزش زیادی دارد و نماینده‌ی ارزش‌ها است.

در مکان آخر تصور می‌کنیم یک درخت از توالت بیرون زده و در حال رشد است.

لغت متصل به هر مکان چه بود؟



آفرین! این اولین جاده یا مسیر حافظه‌ی شماست و ذهن شما را به امکانِ داشتن یک حافظه‌ی کامل باز می‌کند. شما دوازده کلید کتاب «امروز مهم است» جان مکسول را آموختید که به سادگیِ قدم زدن درون خانه‌ی من بود. اگر تمام لغات را به درستی به هم متصل کنید، می‌توانید تمام آن‌ها را به خاطر بسپارید. چند بار آن را مرور کنید تا با دوازده‌تای روزانه آشنا شوید. اگر از محیط خود استفاده کنید نتیجه‌ی بهتری با این روش خواهید گرفت؛ چون اطلاع بیشتری از ترتیب مکان‌ها دارید.

وقتی لیست را از انتها بازبینی کنید، متوجه خواهید شد که هنوز هم در ذهنتان است. با بازبینی آن از انتها، تصاویر را برای حافظه‌ی خود واضح‌تر خواهید کرد. اگر تصاویر واضحی ساخته و آن‌ها را درون مسیر قرار دهید، لیست خیلی به‌یادماندنی خواهد شد. این روش به شما کمک می‌کند تصویر بزرگ را دیده و بر روی جزئیات بزرگ‌نمایی کنید. مفاهیم وارد زندگی شده و تبدیل به واقعیت می‌شوند. به خاطر سپردن چیزی که درون ذهن شما تجربه شده، همیشه راحت‌تر است؛ زیرا هر چیزی که به آن فکر می‌کنیم در خاطرمان خواهد ماند.

حالا به اطلاعاتی فکر کنید که آموخته‌اید. کتاب «امروز مهم است» را بخرید و بر

روی انجام روزانه‌ی تغییرات کوچک بر روی این نواحی تمرکز کنید و آن را به خاطر بسپارید تا زندگی‌اش کنید.

روش مسیر یا جاده، آنچه را که ممکن است، به شما نشان می‌دهد. هر فردِ دارای حافظه‌ای عالی، بیش از دیگران از این روش استفاده می‌کند. این روش بسیار مؤثر است؛ چون می‌توانید هزاران مکان ذخیره‌سازی ایجاد کنید. به این فکر کنید که چند نشانه می‌توانید ایجاد کنید؟ همه شما یک حافظه‌ی درخشان برای مسیرها دارید و در طول زندگی خود به مکان‌های فراوانی رفته‌اید. می‌توانید از ساختمان‌ها، موزه‌ها، مدارس، مراکز خرید و تقریباً هر مکانی که می‌دانید استفاده کنید. مطمئن شوید مکان‌هایی باشند که آن‌ها را به خوبی می‌شناسید، برای شما مهم بوده و تنوع زیادی داشته باشند. می‌توانید مسیر خود را هر چقدر که می‌خواهید طولانی کنید؛ می‌توانید برای هر موضوعی که یاد می‌گیرید یک مکان یا مسیر داشته باشید. لذت بردن را فراموش نکنید!

این سیستم، روش یادگیری شما را تا ابد تغییر خواهد داد. تنها باید تلاش کنید توانایی تصویرسازی و قرار دادن آن‌ها در یک مسیر ذهنی آشنا را ارتقا دهید. حس تغییر به شما دست خواهد داد؛ مانند داشتن یک کاغذ تقلب یا تله ترامپتر درون سرتان. مسیر مانند کاغذ است و تصاویر مانند جوهر هستند.

تخیل شما می‌تواند هر اطلاعاتی را درون یک مسیر آشنا خلق کند و زندگی شما را تغییر دهد. می‌توانید با استفاده از آن، انواع اطلاعات را به خاطر بسپارید. من به دانشجوهای پزشکی، حقوق، خلبانی، مدیریت و افراد تاجر کمک کرده‌ام تا با این روش هر نوع اطلاعاتی را به خاطر بسپارند. برای ذخیره کردن ده هزار رقم اول عدد پی نیز از این روش استفاده کردم. یکی از دوستانم به نام دکتر ییپ سووی چویی تمام فرهنگ لغت آکسفورد یعنی ۱۷۷٤ صفحه را کلمه به کلمه با این روش حفظ کرده است.

اگر کسی زمان صرف کند می‌تواند مقدار نامحدودی اطلاعات ذخیره کند. برخی

از مردم می‌گویند «فضای من تمام خواهد شد». اگر به شـما یـک کـامیون پـر از اشـیا می‌دادم تا آن‌ها را درون یک فروشگاه قرار دهید آیا می‌توانستید این کار را انجام بدهیـد؟ البته که می‌توانستید. اگر جست‌وجو کنید هزاران هزار مکان خواهیـد یافـت کـه منتظـر هستند درون ذهن شما استفاده شوند. این سیستم هیچ محدودیتی ندارد؛ محدودیت‌ها فقط در تفکر خود شما هستند.

مهم‌ترین مسأله این است که تمرین کنید. هر چه بیشتر تمرین کنید، بهتر یـاد خواهید گرفت.

فصل دهم: متصل کردن افکار

«هیچ خاطره‌ای تنها نیست و در انتهای دنباله‌ای از خاطرات قرار دارد؛ دوازده دنباله کـه هـر کـدام دارای پیوستگی مربوط به خود هستند.» لوئیس لامور

در فصل قبل یاد گرفتیم که به اطلاعات جان ببخشیم و آن‌هـا را درون یـک سیـستم محفظه‌ی حافظه‌ی بلندمدت ذخیره کنیم. حالا در این فصل می‌خواهیم یاد بگیریم کـه افکار بیشتری را به هم متصل کنیم. این روش برای جهت دادن به توجه و افزایش قدرت تخیل و توانایی‌ِ اشتراک مفاهیم است. ذهن شما یک دسـتگاه مـشارکتی اسـت و هـیچ محدودیتی ندارد.

اغلب می‌شنوم که مردم می‌گویند «اوه، با مشارکت کردن یاد مـی‌گیـری؟» جـواب این است که ما فقط با مشارکت کردن یاد مـی‌گیـریم؛ در واقـع یـادگیری یعنـی اتـصال اطلاعات جدید به اطلاعات قدیمی، و به روش دیگری انجام نمی‌شـود؛ یعنـی ایجـاد یک رابطه بین شناخته‌ها و ناشناخته‌ها و هر چه بیشتر بدانید، اتصال اطلاعات بیـشتر و یادگیری بیشتر راحت‌تر خواهد شد.

حالا بیایید برای تجربه‌ی این روش، یک لیست را با هم به خاطر بسپاریم. احمقانه به نظر خواهد رسید؛ اما ادامه دهید. من از آن به یک هدف خواهم رسید. توضـیح ایـن داستان توسط من نسبت به آنچه در ذهن شما رخ خواهد داد، زمان بیـشتری مـی‌گیـرد. آن را خوانده و استفاده از قواعد حان را فراموش نکنید.

می‌خواهم تصور کنید که در حال شستن یک قوطی[۱] هستید؛ آن را واقعاً درون ذهن

۱. Washing a tin

خود ببینید. در حالی که مشغول شستن قوطی هستید، کم‌کم تبدیل به یک خرخره[۱] می‌شود. یک سرآشپز و پسرش[۲] خرخره را گرفته و آن را پاره می‌کنند. سرآشپز و پسرش سپس تصمیم می‌گیرند کمی دارو[۳] درست کنند که آن را به مریلین مونرو می‌دهند و او نیز شروع به ایجاد یک خرخره‌ی بزرگ می‌کند. مایکل جکسون ضربان خرخره‌ی او را دیده، با فریاد فرار کرده و به درون یک ونِ دارای آبجو[٤] می‌پرد. راننده‌ی ون یک خورشید مودارِ[٥] زرد و بزرگ است ـ واقعاً تصورش کنید، آن را پر مو و احمق فرض کرده و درون ذهن خود ماندگارش کنید ـ خورشید مودار به خوبی رانندگی نمی‌کند و به یک کاشی‌کار[٦] برخورد می‌کند که در حال کاشی کردن دیوار است. کاشی‌های کاشی‌کار خال‌خالی[۷] هستند. یک خیاط[۸] خال‌خالی‌ها را برداشته و شروع به دوختن یک لباس خال‌خالی برای شما می‌کند.

حالا داستان و تمام لغات کلیدی را به یاد بیاورید. اگر متوجه نشدید دوباره بخوانید و ارتباط را قوی‌تر کنید. ببینید آیا برعکس هم می‌توانید انجامش دهید.

شما الان دوازده رئیس جمهور اول ایالات متحده‌ی آمریکا را یاد گرفتید. می‌توانید با متصل کردن یک تفکر به دیگری، هر ٤٤ رئیس‌جمهور را به خاطر بسپارید. اگر در به یادآوری لیست مشکلی دارید آن را برجسته‌تر کرده و اتصال‌ها را واضح‌تر کنید.

این لیست دوازده رئیس جمهور اول است:

۱. شستن یک قوطی ـ واشنگتن

۲. خرخره ـ آدامز

۳. یک سرآشپز و پسرش ـ شبیه جفرسون

---

۱. Adams apple
۲. A chef and her son
۳. Medicine
٤. A van with beer in
٥. A hairy sun
٦. A tiler
۷. Polka
۸. Tailor

۴. دارو ـ شبیه مدیسون
۵. مریلین مونرو ـ مونرو
۶. خرخره ـ آدامز
۷. مایکل جکسون ـ جکسون
۸. یک ون دارای آبجو ـ ون بورِن
۹. یک خورشید مودار ـ هریسون
۱۰. کاشی‌کار ـ تایلر
۱۱. خال‌خالی ـ پولک
۱۲. خیاط ـ تایلور

وقتی لیست وارد ذهنتان شد چند بار از اول تا آخر و برعکس آن را مرور کنید تا مطمئن شوید درست است. شما می‌توانید اطلاعات بیشتری به لیست متصل کنید تا شبیه به یک لیست گیره‌ای شود. می‌توانید تمام معاون‌ها را به رئیس جمهورها متصل کنید؛ مانند کاری که ما با لغات خارجی و پایتخت‌ها انجام دادیم. هم‌چنین می‌توانید خطوط یا داستان‌های خود را به سیستم‌های دیگری متصل کنید که قبلاً یاد گرفته‌اید. می‌توانید بیش از یک مفهوم را در یک مکان خاص یا محفظه‌ای در ماشین، بدن، گیره‌ها یا روش سفر، به هم متصل کنید. به این طریق می‌توانید هزاران لغت یا مفهوم را با متصل کردن خطوط به یک مسیر ذهنی کوتاه به خاطر بسپارید.

این روش بسیار قوی است؛ چون از بیشترین مقدار خلاقیت و تخیل خود برای برجسته کردن اطلاعات، استفاده و علاقه و کنجکاوی خود را تحریک می‌کنیم، میزان توجهمان به بیشترین مقدار ممکن می‌رسد. هر لغت شما را به یاد لغت بعدی می‌اندازد، خطوط ارتباطی خود را ایجاد می‌کنید و هم‌زمان تنها دو چیز را به خاطر می‌سپارید. هم‌چنین می‌توانید با این روش پاراگراف‌های اطلاعات را به خاطر بسپارید. شما تنها باید همه چیز را به یک لیست لغات کلیدی تقلیل داده و سپس آن لیست‌ها را به داستان‌های مرتبط و معنی‌دار تبدیل کنید. کل یک سرفصل یا کتاب

می‌تواند تبدیل به یک داستان مسخره شود. با انجام این کار به خاطر سپردن راحت شده و یک تمرین ذهنی خوب و لذت‌بخش نیز خواهد بود.

فصل یازدهم: به‌خاطرسپاری اسامی

«به خاطر داشته باشید که اسم یک شخص برای آن شخص شیرین‌ترین و مهم‌ترین صدا در هر زبانی است.» دیل کارنگی

چیزی به نام حافظه‌ی خوب یا بد در مورد اسامی وجود ندارد؛ تنها یک راهبرد خوب یا بد وجود دارد. در این فصل راهبردهایی یاد خواهید گرفت که تفاوتی اساسی در حافظه‌ی اسمی شما ایجاد خواهند کرد. امروز متعهد به پیشرفت شوید؛ تعهدی که سود زیادی برایتان خواهد داشت و شما را از موقعیت‌های خجالت‌آور فراوانی نجات خواهد داد.

در فصل سوم، چرخه‌ی خودتکمیلی را به شما نشان دادم. از باورهای محدودکننده‌ی خود در مورد حافظه‌ی اسمی‌تان خلاص شوید و بر روی یافتن یک راهبرد تمرکز کنید که بتواند به شما کمک کند. با انگیزه باشید و به اسامی و این‌که چطور مردم را با آن‌ها می‌شناسیم علاقه‌مند شوید.

تصور کنید با یک شخص دیدار می‌کنید و به شما می‌گوید اگر یک هفته‌ی دیگر نام او را به خاطر داشته باشید یک میلیون دلار به شما خواهد داد. آن را به خاطر خواهید سپرد؟ البته که این کار را خواهید کرد. اگر انگیزه‌ی کافی داشته باشیم، همگی در به‌خاطرسپاری اسامی، درخشان هستیم.

روش‌هایی که با شما به اشتراک می‌گذارم، چندین قرن است که مورد استفاده قرار می‌گیرند و نیازمند تفکر متفاوت شما و استفاده از ذهن مشارکتی بی‌نظیر شما هستند. برخی از مردم می‌گویند از روش مشارکتی برای به‌خاطرسپاری اسامی استفاده کرده‌اند و برای آن‌ها جواب نداده است. اگر تمرین نکنید جواب نخواهد داد. هیچ چیزی در

زندگی جواب نمی‌دهد؛ مگر این‌که با آن همراهی کنید. تمـام قهرمـان‌هـای حافظـه از روش‌های مشارکتی استفاده می‌کنند و به راحتی می‌توانند حدود صد نـام را در کمتـر از نیم ساعت به خاطر بسپارند. من معتقدم که اگـر راهبردهـای ایـن قهرمـان‌هـا را مـورد استفاده قرار دهید به همان نتایج خواهید رسید؛ وگرنه چنین اتفاقی نخواهد افتاد.

حافظه‌ی بدون تمرین خیلی قابل اعتماد نیست. مردم معمولی حافظه‌ی خـود را بـه شانس واگذار می‌کنند و امیدوارند اسامی به نوعی در خاطرشان بمانند؛ اما راهبردهایی که من با شما به اشتراک می‌گذارم عملی هستند؛ از آن‌ها استفاده کنید.

حالا اگر می‌خواهید مانند یک استاد، اسامی را به خاطر بسپارید، باید به این چهـار مورد دقت کنید:

۱. تمرکز

وقتی شخصی هم‌نام با خود را ملاقات می‌کنید، نامش بـه یادتـان مـی‌مانـد؟ بلـه، چون به آن نام علاقه‌مند هستید، همیشه آن را می‌شنوید و توجهتان کـاملاً بـه آن جلـب است. این نام برای شما معنا دارد و هم‌چنین آن را به خـود متـصل مـی‌کنیـد. اگـر ایـن راهبرد پایه را در مقابل هر شخصی که ملاقات می‌کنید در پی بگیرید، نامش بـه یادتـان خواهد ماند.

وقتی به مردم معرفی می‌شویم معمولاً خیلی سریع نام خـود را مـی‌گوینـد و کـسی متوجه آن نمی‌شود. معارفه را تحت کنترل خـود دربیاوریـد و بـرای توانـایی در متوجـه شدن نام، معارفه را کُند کنید. از گوش‌هـای فیلـی خـود اسـتفاده کـرده و اسـم را واقعـاً بشنوید. به‌خاطرسپاری اسامی را به چیزی مهم برای خود بدل کنید.

اولیور وندل هولمز گفته: «شخص باید یک موضوع را قبل از فراموش کردن به ذهن بسپارد». اول باید واقعاً اسم را بشنوید. اگر چیزی را نشنوید، نمی‌توانید آن را بـه خـاطر بسپارید. برای وارد کردن آن به حافظه، اول باید آن را متوجه بشوید. اگر بعـد از شـنیدن نام، برای آن شخص تکرارش کنید، یادآوری خود را بهبود خواهید بخـشید. اگـر نـام را نشنیدید از آن شـخص بخواهیـد دوبـاره برایتـان بگویـد و اگـر اسـم دشـواری اسـت،

بخواهید آن را هجی کند.

اسامی دیگران را شنیده و کاملاً به آن‌ها علاقه‌مند شوید. ما معمولاً به حدی نگـران علاقه‌مند کردن هستیم که فراموش می‌کنیم علاقه‌مند شویم؛ اما زمـانی کـه علاقـه‌منـد شویم، خواهان شنیدن نام می‌شویم. یاد بگیرید که از دیدگاه مردم به آن‌ها گوش کنیـد، نه از دیدگاه خود. این نه تنها باعـث بهبـود حافظـه‌ی اسـمی شـما شـده؛ بلکـه هـوش اجتماعی شما را هم بهبود خواهد بخشید.

۲. خلق کردن

باید در ذهن خود برای اسم یک تصویر خلق کنید تـا بتوانیـد بعـداً آن را بازسـازی کنید.

تا به حال بسیار شنیده‌اید که مردم بگویند «چهره‌اش را به یاد دارم ولی نـامش را بـه خاطر نمی‌آورم»؛ اما هرگز این را از مردم نمـی‌شـنوید کـه «چهـره‌اش در نـوک زبـانم است». چهره‌ها را به خاطر می‌سپاریم؛ چون باعـث ایجـاد یـک تـصویر در ذهـن مـا می‌شوند. اسامی معمولاً ماندگار نمی‌شوند؛ چون سعی می‌کنـیم آن‌هـا را بـا حافظـه‌ی شنیداری یا صدای کوچک خود به خاطر بسپاریم. تلاش برای ماندگار کردن یک صـدا درون یک تصویر منطقی نیست و ماندگار هم نخواهد شد. حافظه‌ی شنیداری هرگز بـه استواری حافظه‌ی دیداری نمی‌رسد.

برای به‌خاطرسپاری باید از اسم یک تصویر بسازیم. بـه یـاد داریـد چطـور هنگـام یادگیری رئیس جمهورها از اسامی تصویر ساختیم؟ وقتی به یک اسم معنا می‌بخـشید، بعداً می‌توانید از آن استفاده کنید. وقتی یک اسم را وارد ذهن خود کـرده و کـاری بـا آن انجام نمی‌دهید، آن اسم ناپدید شده و نمی‌توانید دوباره پیدایش کنید. دلیلش این است که حافظه‌ی کاری، اطلاعات ذخیره نمی‌کند؛ پس برای ذخیـره‌سـازی آن بـه مـشارکت حافظه‌ی بلندمدت و کوتاه‌مدت خود نیاز دارید. باید واقعاً به اسم فکر کنید تـا آن را بـه خاطر بیاورید؛ زیرا **فقط هر چه به آن فکر کنیم به یادمان خواهد آمد.**

وقتی به یک نفر معرفی می‌شوید، تنها بیست ثانیه وقت دارید تا به اسم فکر کـرده و

یک مشارکت ایجاد کنید. اگر طی بیست ثانیه کاری با اسم نکنید، از بین خواهد رفت. هر چه ارتباط و معنای بیشتری به اسم بدهید، ماندگارتر خواهد شد.

برخی از اسامی معمولاً یک تصویر ایجاد می‌کنند؛ مانند نام‌های خانوادگی آشپز، دریایی یا باغبان. نام خانوادگی من هورسلی است؛ پس می‌توانید به یک اسب[1] و بروس لی فکر کنید. نام کوچک من کوین است و می‌توان با ایجاد یک نام مشابه با آن، به سادگی یک تصویر و معنا از آن ایجاد کرد. اسامی دیگر ممکن است سخت‌تر باشند؛ اما با کمی خلاقیت می‌توان به هر نامی معنا بخشیده و آن را تبدیل به یک تصویر کرد.

۳. اتصال

به یاد بیاورید که یادگیری تماماً ایجاد یک ارتباط بین شناخته‌ها و ناشناخته‌ها است. از قبل با چهره آشنا هستید؛ پس باید اسم ناشناس را به چهره‌ی شناخته‌شده متصل کنید. وقتی چهره را ببینید باید به عنوان یک ماشه یا گیره عمل کند تا اسم را به خاطر بیاورید.

این چند روش که به شما خواهم گفت، مخصوص ایجاد ارتباط هستند. توضیح تمام روش‌هایی که اینجا یاد می‌گیرید، نسبت به استفاده از آن‌ها وقت بیشتری می‌گیرد.

ارتباط مقایسه‌ای

با این روش، فرد را به اسمی متصل می‌کنید که از قبل می‌شناسید؛ برای مثال شخصی را ملاقات کرده‌ایم که جورج نام دارد. برای ماندگاری اسم، به شخصی با همان نام که از قبل می‌شناسیم فکر میکنیم. جورج دیگری می‌شناسیم؟ حتی ممکن است به فرد مشهوری با این نام فکر کنیم؛ مانند جورج کلونی. حالا در ذهن خود به مقایسه‌ی این دو نفر می‌پردازیم. جورجی که ما ملاقات کرده‌ایم چه رنگ مویی دارد؟

---

۱. Horse

موی آن یکی جورج چه رنگی است؟ با مقایسه‌ی این ویژگی، توجه را نسبت به قبل بیشتر کرده و ارتباط قوی‌تری ایجاد خواهید نمود. به مقایسه‌ی هر تعداد ویژگی مختلف که می‌توانید بپردازید و سپس توجه خود را متمرکز کرده و یک اثر طولانی‌مدت برای یادآوری کامل ایجاد کنید. به همین سادگی، فقط با مقایسه دو چهره درون ذهن خود، آن‌ها را به خاطر خواهید سپرد. با تصور کردن یک فرد دو سر، بیشتر بر روی حافظه‌ی خود تأثیر بگذارید؛ سر خود آن فرد و سر آن فرد همنامی که از قبل می‌شناسید.

این روش را دوست دارم؛ چون هم به شما کمک می‌کند فرد جدید را به خاطر بسپارید و هم آن یکی فرد بیشتر به یادتان بماند. این روش تنها چند ثانیه زمان می‌برد و به شما کمک می‌کند نام آن فرد را تا ابد به خاطر بسپارید.

ما در حال استفاده از قاعده‌ی حافظه‌ی گرفتن یک نام بلندمدت و استفاده از آن برای به‌خاطرسپاری یک نام جدید کوتاه‌مدت هستیم.

برخی از مردم می‌گویند اگر نامی مشابه برای مقایسه نداشته باشیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ در آن صورت از دیگر روش‌هایی که به شما نشان خواهم داد استفاده می‌کنیم. سیستمی را پیدا کنید که بهترین جواب را به شما بدهد.

ارتباط چهره

با این روش یک ارتباط بین اسم و یک ویژگی برجسته‌ی چهره‌ی شخص برقرار می‌کنید. چهره‌ی هر شخصی، خاص و دارای یک ویژگی برجسته است. اجازه دهید یک مثال بزنم. تصور کنید به یک زن معرفی شده‌اید و اولین چیزی که در موردش متوجه می‌شوید این است که چشمان آبی گیرایی دارد. این تبدیل به ویژگی برجسته‌ی او می‌شود. وقتی نامش را به شما بگوید، مکانی دارید که نامش را در آنجا قرار بدهید. تصور کنید خود را جنیس معرفی می‌کند. ابتدا یک تصویر برای اسم ایجاد کنید: جنیس شبیه به جن خسیس است. سپس ارتباط ایجاد کنید و فکر کنید یک جن خسیس هم مانند او چشمانی آبی دارد.

این هم یک مثال دیگر. تصور کنید با یک مرد دیدار می‌کنید و او یـک بینـی بـزرگ دارد و نامش پیتر است. نامش را تبدیل به یک تصویر کنید؛ می‌توانیـد یـک آدم پیرتـر را تصور کنید، بعد سریع این ارتباط را ایجاد کنید که بینی پیتـر حتمـاً از خـود پیتـر پیرتـر است. با ایجاد یک مشارکت احمقانه‌ی به‌یادماندنی، می‌توانید چهره و نام را به یکـدیگر متصل نمایید.

هرگز به دیگران نگویید که با این روش چه کاری درون ذهن خود انجام مـی‌دهیـد. این یک موضوع شخصی است و ممکن است برخی ناراحت شوند. به یاد دارم زمـانی با زنی به نام هازِل دیدار کردم. از من پرسید چطور نامش را به خاطر سپردم و مـن بـه او گفتم. اشتباه بزرگی کردم. گفتم به پازل فکر می‌کنم و او تحت تأثیر قرار نگرفت. بـه یـاد داشته باشید که اکثر مردم با نام خود شناسایی می‌شوند، آن را دوست دارند و بـه عنـوان برند مخصوص به خود در نظـر مـی‌گیرنـد. اگـر نامـشان را مـسخره کنیـد خودشـان را مسخره کرده‌اید.

تعدادی سؤال که مردم در مورد این سیستم می‌پرسند بدین شرح است:

چه می‌شود اگر چهار نفر را ببینم و همگی بینی برجسته‌ای داشته باشند؟

اکثر مردم در ملاقات با دیگران واقعاً به چهره‌ی آن‌ها نگاه نمـی‌کننـد. جـست‌وجـو برای ویژگی برجسته کمک می‌کند به گونه‌ای که قبلاً هرگز انجـام نمـی‌دادیـد، بـر روی چهره تمرکز کنید؛ پس ویژگی بیشتر در مورد مسیر تمرکز شـما بـر روی چهـره و ایجـاد یک ارتباط است. من زمانی که بیش از صد نام را در طی سـی دقیقـه بـا ایـن روش بـه خاطر سپردم، آن را به شکل یک نمایش اجرا کردم. وقتی با صد نفر ملاقـات مـی‌کنیـد بسیاری از ویژگی‌های مورد استفاده یکسان هستند؛ اما به طرز شگفت‌آوری باعث گیج شدن شما نمی‌شوند. برای تمرین این روش به فیسبوک برویـد. آنجـا میلیـون‌هـا چهـره برای انتخاب وجود دارند.

می‌توانم اسم را به لباس یک شخص متصل کنم؟

بله، فقط اگر متوجه چهره‌ی آن شـخص هـم شـده باشـید. مـردم لبـاس‌هایـشان را

عوض می‌کنند؛ اما چهره‌ی آن‌ها خاص است و خیلی تغییر نمی‌کند.

چه می‌شود اگر ایجاد یک تصویر ذهنی از نام یک شخص برایم سخت باشد؟

می‌توانید تصور کنید که نامشان را بر روی پیشانی‌شان می‌نویسید. مطمئن شوید که از یک خودکار ذهنی بزرگ و قرمز استفاده می‌کنید. همه چیز به خلاقیت بستگی دارد. اگر **نام آن‌ها را درون ذهن خود ایجاد کنید**، می‌توانید به سادگیِ به خاطر سپردن چهره، نام را نیز به خاطر بسپارید.

ارتباط مکان دیدار

وقتی مردم را برای اولین بار می‌بینیم به این موضوع نیز تمایل داریم که مکان اولین دیدار را به خاطر بسپاریم. مکان، یک تأثیر واضح روی حافظه‌ی ما می‌گذارد؛ اما اسم در هیچ جایی پیدا نمی‌شود.

با این روش اسم را به مکان دیدار شخص متصل می‌کنیم و از یک گیره برای نگه‌داری اسم استفاده می‌نماییم. تصور کنید با زنی به نام رُز دیدار کرده‌اید. از خود بپرسید «راجع به مکان دیدارم با او چه چیزی را به یاد می‌آورم؟» بیایید بگوییم شما میز رستوران را به یاد می‌آورید؛ پس یک رز سرخ بزرگ را به آن مرتبط کنید؛ در نتیجه وقتی به آن مکان فکر کنید، به نام او فکر خواهید کرد.

٤. استفاده‌ی مداوم

اگر تمرکز کنید و متوجه نام شوید، سپس به آن معنا بخشیده و به شخص متصلش کنید، این شما را قادر می‌سازد نام را در کوتاه‌مدت به خاطر بسپارید. به هر حال برای ماندگاری دائمی نام درون حافظه‌تان، باید به استفاده از آن ادامه دهید.

در مورد نام صحبت کنید. اگر یک نام خارجی است، معنی آن را از شخص بپرسید و این‌که آن را چطور هجی می‌کند؟ هم‌چنین در مکالمه از آن نام استفاده کنید. هر چه بیشتر درباره نام صحبت کنید کمتر به حافظه‌ی کاری وابسته خواهید بود و شروع به

ذخیره‌سازی آن خواهید کرد. در ذهنتان از خود بپرسید «اسم آن شخص چه بود؟» جواب را پیدا کرده و سپس از خود بپرسید «این به نظر درست است؟» سعی کنید مشارکت را در طی روز یا شب مستحکم‌تر کنید.

نام را مرور کنید. یک پوشه‌ی اسامی درون دفترچه خاطرات، رایانه یا درون گوشی موبایل خود از افرادی ایجاد کنید که می‌خواهید به خاطر بسپارید. آن‌ها را به یکی از شبکه‌های اجتماعی خود دعوت کنید تا بتوانید نام‌شان را مرور کنید. اسامی را آن‌قدر مرور کنید تا آن‌ها را درون حافظه‌ی بلندمدت خود نگه دارید. مسأله فقط نوشتن اسم و محل ملاقات آن شخص است. گاهی به لیست نگاه کنید؛ شما یک سیستم عظیمِ حافظه‌ی اسمی دارید و دیگر هرگز هیچ اسمی را فراموش نخواهید کرد.

می‌توانید از این روش برای به‌خاطرسپاری صدها نفر در یک جلسه استفاده کنید. همه این‌ها برای بهبود توجه شما طراحی شده‌اند؛ چون وقتی دیگران را به خاطر بسپارید، آن‌ها نیز شما را به خاطر خواهند سپرد.

فصل دوازدهم: به یاد آوردن اعداد

«تعدادی از حروف را در کنار هم قرار دهید تا یک کلمه داشته باشید که نماینده‌ی یک چیزی است؛ یک تصویر، یک حس، یک شخص. تعدادی عدد را کنار هم قرار دهید و خب، شما یک عدد دیگر دارید.» دومینیک اوبرایان

اعداد به بخش مهمی از زندگی ما تبدیل شده‌اند؛ اما کسی نحوه‌ی به‌خاطرسپاری آن‌ها را به ما نشان نداده است. می‌توانید برای به خاطر سپردن اعداد از ابزارهای حافظه‌ی خارجی استفاده کرده و مغز خود را به ابزاری بیرونی بسپارید؛ اما اگر مشغول کار باشید و بتوانید حقایق و اَشکال را بدون رجوع به مغز بیرونی یا یادداشت‌های خود به یاد بیاورید، اعتماد و قطعیت به وجود خواهید آورد. وقتی حقایق و اشکال را به خاطر بیاورید باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس درون حافظه‌تان می‌شود، قدرت ذهنی ایجاد می‌کند و مانند ورزش برای مغز است.

اگر یک فرد معمولی به بازگو کردن اعداد بپردازد می‌تواند هفت عدد را در حالت عادی و چهار یا پنج عدد را به صورت برعکس حفظ کند؛ اما اگر یک حافظه‌ی آموزش‌دیده داشته باشد هیچ محدودیتی وجود ندارد. من می‌توانم پنجاه عدد متفاوت را در کمتر از بیست ثانیه، و صد عدد را در ٤٥ ثانیه حفظ کنم. من حافظه‌ی عددی خودم را خیلی فراتر از محدودیت‌های موجود قرار داده‌ام.

هر شخصی اگر با راهبرد آشنا باشد می‌تواند به همین نتیجه برسد. اگر شما هم به تمرین روش‌ها پرداخته و با افتخار به بهبود حافظه‌ی خود بپردازید، می‌توانید به این قدرت‌های اَبَرانسانی دست یابید.

اکثر مردم سعی می‌کنند اعداد را چندین بار تکرار کنند تا برای همیشه در ذهنشان

باقی بماند. آن‌ها برای بهبود یادآوری خود بیش از حد معمول تلاش می‌کنند؛ اما هدف ما از تمرین، تنها بهبود بخشیدن نیست. اگر یک عادت بد را پشت سر هم تکرار کنید، بدتر خواهد شد. یک روش جدید نیز مورد نیاز است. ما می‌توانیم از روش شکلِ عددی برای اعداد کوچک‌تر استفاده کنیم؛ اما روشی که می‌خواهم به شما نشان بدهم احتمالات و کاربردهای فراوانی دارد.

به یاد آوردن کدام یک راحت‌تر است؟

۱. کاندیداهای ریاست جمهوری آمریکایی

یا

۲. ۳۴۷۲۹۴۰۱۲۱۵۷۲۱۱۱۰

قطعاً کاندیداهای ریاست جمهوری آمریکایی به راحتی فهمیده می‌شود و به محض بیان کردن به یادتان خواهد ماند؛ چون معنا دارد و یک تصویر درون ذهن شما ایجاد می‌کند. عدد هیچ معنایی ندارد و خیلی به‌یادماندنی نیست؛ پس برای به خاطر سپردن اعداد باید معنای بیشتری به آن‌ها بدهید.

سیستم‌های مورد استفاده‌ی اساتید حافظه متفاوت هستند؛ اما اکثر آن‌ها از سیستمی استفاده می‌کنند که اعداد را به لغات و سپس به تصاویر تغییر می‌دهد.

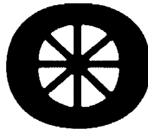
ما اعداد را گرفته و آن‌ها را تغییر می‌دهیم تا به شکل حروف دربیایند. سپس حروف را تبدیل به لغات می‌کنیم. این سیستم به نظر زمان زیادی نیاز دارد؛ اما وقتی کدهای مخصوص را داشته باشید، فرآیند یادگیری اعداد خیلی سریع می‌شود. کد تقریباً خود را به خاطر می‌سپارد؛ پس با آن همراه شده و ذهن خود را به روی یک زبان کاملاً جدید باز کنید. این هم‌چنین یک روش عالی برای تمرین هم‌زمان هوش کلامی و عددی است.

بیایید با یادگیریِ کدِ اعداد شروع کنیم. فقط این فرآیند را ادامه دهید و ببینید همگی در یک لحظه در کنار هم قرار خواهند گرفت. بیایید با مصوت‌ها شروع کنیم a، e، i، o و u. این حروف هیچ ارزشی ندارند. کاربردشان یا پر کردن است یا ایجاد فاصله.

حروف w، h و y هم به همین صورت هستند. آن‌ها نیز ارزشی ندارند. فعلاً فقط این را به خاطر بسپارید.

حالا اعداد را در حروف زیر ببینید:

عدد صفر صدای S، Z یا C اس: صدای S مانند صدای خالی شدن بـاد لاسـتیک است (که شبیه به صفر است). عدد یک نماینده‌ی صدای T یا D، عدد دو صـدای N، و عدد سه صدای M است:











اگر واژه‌ی گوجه‌فرنگی (TOMATOES) را ایجاد کنم، چه عددی خواهد شد؟

T: ۱، O: بدون ارزش، M: ۳، A: بدون ارزش، T: ۱، O: بدون ارزش، E: بـدون

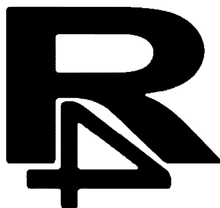
ارزش و S: ۰. می‌شود عدد ۱۳۱۰.

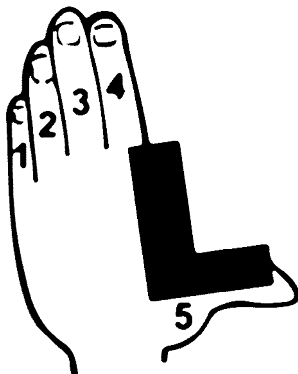
با عدد ۳۲۱ چه لغتی می‌توانید بسازید؟

۳: M، ۲: N و ۱: D یا T. حروف MNT یا MND را داریم. اگر مصوت i را اضافه کنیم، کلمه‌ی Mint را خواهیم داشت، یا اگر یک d اضافه کنیم Mend را خواهیم داشت، یا مصوت a را امتحان کرده و یک y اضافه کنید تا به اسم Mandy برسید.

مانند یادگیری یک زبان عددی جدید است.

عدد چهار صدای R، عدد پنج صدای L، و عدد شش صدای J، Sh، Ch ملایم یا G ملایم است:





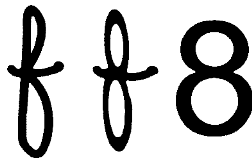


با عدد ٦٥٤ چه لغتی می‌توانید بسازید؟

Jailer

عدد هفت صدای K، C، عدد هشت صدای F یا V، و عدد نُه صدای B یا P، شبیه آینه و برعکس عدد نُه است:







اگر بگویم Cave عددش چه می‌شود؟ ۷۸

با عدد ۹۸ چه لغتی می‌توانید بسازید؟ Beef

حالا می‌توانید ببینید که حفظ کردن عدد ۳۴۷۲۹۴۰۱۲۱۵۷۲۱۱۱۰ به سادگیِ حفظ کردن کاندیداهای ریاست جمهوری آمریکایی است.

حالا متوجه شدید چطور می‌توانید از این روش برای به‌خاطرسپاری هر عددی استفاده کنید؟

شاید بگویید «حالا باید یک عدد و یک لغت را به خاطر بسپارم». نه، مانند یادگیری خواندن است. در ابتدا باید برای رمزگشایی اطلاعات، سخت تلاش کنید؛ اما بعد راحت می‌شود. به عدد ۰۰۷ فکر کنید، سریع به یاد جیمز باند می‌افتید. ما سعی داریم با تمام اعدادی که می‌خواهید به خاطر بسپارید همین تجربه را ایجاد کنیم. ما اطلاعات به هم پیوسته را به سادگی یاد می‌گیریم؛ پس شما چیز بیشتری به خاطر نمی‌سپارید؛ فقط آن را به‌یادماندنی‌تر می‌کنید.

برای تبحر در آن کمی زمان لازم است؛ اما بعد از یاد گرفتن تا ابد درون ذهن شما خواهد ماند.

حالا یک لیست از لغات از عدد یک تا صد به شما می‌دهم.

این روش به این دلیل که نیازی به نگرانی در مورد هجی کردن وجود ندارد، روشی عالی است و بر روی صداها عمل می‌کند.

۰۰. Sauce

۰۱. Soda

۰۲. Sun

۰۳. Swim

۰۴. Sir

۰۵. Seal

۰۶. Sash

۰۷. Sock

۰۸. Safe

۰۹. Soap

۱. Tie

۲. Noah

۳. Ma

٤. Ray

٥. Law

٦. Jaw

۷. Key

۸. Foe, UFO

۹. Bee

۱۰. Toes

۱۱. Dad

۱۲. Tan

۱۳. Dam

۱٤. Deer

۱٥. Tail

۱٦. Dish

۱۷. Duck

۱۸. Dove

۱۹. Tape

۲۰. Nose

۲۱. Net

۲۲. Nun
۲۳. Gnome (بی صداG)
۲٤. Nero
۲٥. Nail
۲٦. Nosh
۲۷. Neck
۲۸. Navy
۲۹. Nap
۳۰. Mouse
۳۱. Mat
۳۲. Moon
۳۳. Memo
۳٤. Mower
۳٥. Mail
۳٦. Mash
۳۷. Mike
۳۸. Mafia
۳۹. Map
٤۰. Rose
٤۱. Rat
٤۲. Rain
٤۳. Ram
٤٤. Rower
٤٥. Reel

٤٦. Rash
٤٧. Rock
٤٨. Roof
٤٩. Robe
٥٠. Lassie (یک صدای اِس)
٥١. Lady
٥٢. Lion
٥٣. Limbo
٥٤. Lorry (یک صدای آر)
٥٥. lily
٥٦. Leach
٥٧. Lock (ck صدای k)
٥٨. Leaf
٥٩. Lip
٦٠. chess (یک صدای اِس)
٦١. Jet
٦٢. chain
٦٣. Jam
٦٤. Chair
٦٥. Jail
٦٦. Cha-Cha
٦٧. Shake
٦٨. Chief
٦٩. Jeep

۷۰. Case

۷۱. Cat

۷۲. Can

۷۳. Comb (B بی‌صدا)

۷۴. Car

۷۵. Coal

۷۶. Cash

۷۷. Coke

۷۸. Cave

۷۹. Cab

۸۰. Face

۸۱. Fat

۸۲. Fan

۸۳. Foam

۸۴. Fire

۸۵. Foil

۸۶. Fish

۸۷. Fake

۸۸. Woof-woof

۸۹. FBI

۹۰. Bus

۹۱. Bat

۹۲. Bun

۹۳. Bum

۹۴. Bear

۹۵. Ball (یک صدای اِل)

۹۶. Beach

۹۷. Back

۹۸. Beef

۹۹. Baby

۱۰۰. Daisies

اگر از برخی از لغات بالا خوشتان نمی‌آید، خودتان لغت بسازید.

از این روش نه تنها می‌توانید برای به‌خاطرسپاری اعداد استفاده کنید؛ بلکه هم‌چنین می‌توانید از آن در یک سیستم حافظه‌ی گیره‌ای غول‌پیکر و مؤثر بهره ببرید.

لیست گیره‌ای به‌یادماندنی است. هر روز ده عدد حفظ کنید. بیایید بگوییم می‌خواهید ده تا پانزده را حفظ کنید. لغت مربوط به عدد ده toes است؛ به یک به عنوان T و به صفر به عنوان S فکر کنید، سپس مصوت اضافه کنید تا لغت Toes ساخته شود. یک تصویر واضح از آن در ذهن خود ایجاد کنید. برای یازده، به اعداد یک و یک فکر کنید؛ یعنی D و D. حالا یک مصوت اضافه کنید تا به Dad برسید. آن‌ها را به طور واضح درون ذهن خود ببینید. وقتی به پانزده رسیدید می‌توانید لغت Doll را بسازید. به یاد داشته باشید که سیستم با صدای لغت کار می‌کند؛ پس دو L صدای یک L می‌دهد. من ترجیح می‌دهم از لغت Tail استفاده کنم.

دانستن این روشِ حافظه، مزایای فراوانی دارد. می‌توانید با استفاده از آن، صد قطعه اطلاعات را به راحتی و منظم یاد بگیرید. وقتی به این مقدار برسید، می‌توانید هر عددی را یاد بگیرید و هیچ محدودیتی برایتان وجود نخواهد داشت. وقتی هر عدد نمایانگر یک تصویر باشد، می‌توانید عدد را درون ذهن خود نگه داشته و آن را درون یک سیستم قرار دهید تا هر مقدار عدد دلخواه خود را حفظ کنید.

من از این روش برای به خاطر سپردن آمار ورزشکارها و ورزش‌ها، قیمت سهام و

هر اطلاعات کلیدی مرتبط به اعداد استفاده کرده‌ام. این روش هم‌چنین در به خاطر سپردن تاریخ‌های مهم نیز به خوبی جواب می‌دهد. من از به خاطر سپردن تاریخ‌ها لذت می‌برم؛ زیرا وقایع تاریخی را به یک خط زمانی مرتبط می‌کند. وقتی این اطلاعات وارد حافظه شود، مرتبط کردن آن با دیگر وقایع راحت خواهد بود. با این روش می‌توانیم بیش از صد تاریخ را در طی پنج دقیقه به خاطر بسپاریم. افزون بر آن، این یک روش دیگر است که به شما اجازه می‌دهد افکار خود را گیر انداخته و اطلاعات را راحت‌تر به یاد بیاورید.

تاریخ‌ها به این صورت حفظ می‌شوند:

تلویزیون اولین بار در سال ۱۹۲۶ نشان داده شد.

من تنها با حفظ کردن سه رقم آخر، این را به خاطر می‌سپارم؛ چون اکثر تاریخ‌هایی که باید به خاطر بسپاریم مربوط به هزار سال قبل هستند. عدد ۹۲۶ را گرفته و با استفاده از کد لغت Punch (مشت زدن) را می‌سازیم. حالا با استفاده از قواعد حافظه، می‌توانیم تصور کنیم که به تلویزیون مشت می‌زنیم و آن شروع به کار می‌کند.

در سال ۱۹۶۹ انسان بر روی ماه فرود آمد.

می‌توانیم یک اسقف (Bishop) یعنی عدد ۹۶۹ را بر روی ماه ببینیم. یک اسقف را ببینید که بر روی ماه راه می‌رود و با خاکِ ماه بازی می‌کند.

جایزه‌ی نوبل اولین بار در سال ۱۹۰۱ اهدا شد.

می‌توانیم تصور کنیم که اولین جایزه از Pasta (۹۰۱) ساخته شده است.

اولین رایانه در سال ۱۹۴۲ ساخته شد.

می‌توانیم یک رایانه را تصور کنیم که شبیه به طویله (Barn) است (۹۴۲).

اولین زیردریایی در سال ۱۸۰۱ ساخته شد.

تصور کنید زیردریایی خیلی سریع (Fast) ساخته شده است (۸۰۱).

اولین روزنامه در سال ۱۷۸۴ چاپ شد.

تصور کنید بر روی روزنامه، خاویار (Caviar) ریخته است (۷۸۴).

این روش عددی در قرن هفدهم توسط مـردی بـه نـام استانیـسلاوس مینـک فـون ونشاین ایجاد شد و به آگاهی ما رسید. این روش نیاز به تمرین دارد. باید بـرای جـواب گرفتن واقعاً با آن کار کنید. سپس حافظه‌ی عددی شما هیچ محدودیتی نخواهد داشت و شما را داناتر خواهد ساخت.

فصل سیزدهم: هنر در حافظه

«سطح علاقه با مقدار حافظه‌ی شما اندازه گرفته می‌شود.» فیلیپ اِی. بوسرت

در این فصل می‌خواهم قدرت تبدیل اطلاعات به هنر را به شما نشان بدهم. تمام سیستم‌های آموخته شده در این کتاب را می‌توان با تبدیل آن‌ها به طراحی، نقاشی یا فیلم تقویت کرد. وقتی بیشتر از خلاقیت خود استفاده می‌کنید، بیشتر از حافظه‌ی خود استفاده کرده‌اید. این یک روش بسیار ساده است؛ اطلاعات را گرفته و آن را تبدیل به یک شکل هنری می‌کنید و اطلاعات برای همیشه به یادتان خواهد ماند؛ زیرا توجه شما را جلب کرده و ذهنتان فراموشش نخواهد کرد.

همان‌طور که قبلاً گفتم هر لغت، تصویری است که با حروف کشیده شده است. هر لغت می‌تواند تجسم تصویری باشد که قابل کشیدن است. تصاویر خیلی سریع درون مغز ثبت می‌شوند و اگر بتوان یک تصویر را به صورت سه‌بعدی ارائه کرد به تأثیر بصری آن افزوده می‌شود؛ چون همه چیز در دنیای واقعی به همان شکل ظاهر می‌شود.

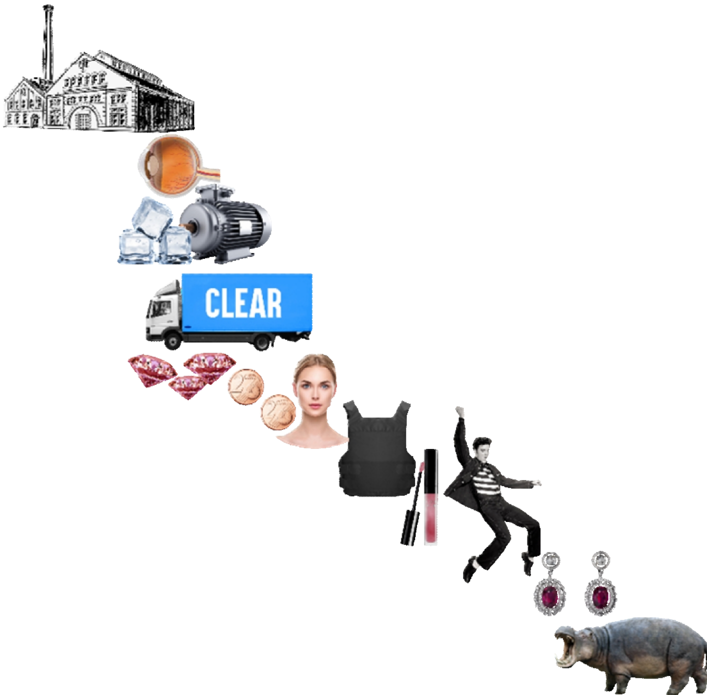
شما می‌توانید با استفاده از تصاویر گوگل یا یک تصویرگر برای کشیدن نقاشی، یا با جدا کردن تصاویر از مجلات یا طراحی کردن، به انجام این کار بپردازید. هر هنری برای یادآوری بهتر کمکتان می‌کند. می‌توانید اطلاعات خود را به شکل مجسمه دربیاورید. تمام فرآیند، مربوط به یادآوری خلاقانه و مشارکت و درگیری شخصی بیشتر با اطلاعات است.

با استفاده از تصاویر گوگل، نمودارهای حافظه ایجاد کنید. تمام تصاویر را درون یک سند ورد یا پاورپوینت قرار داده و گاهی به آن نگاه کنید. به این صورت وقتی به

تصویر نگاه کنید، یادگیری سریع رخ خواهد داد.

اجازه بدهید دو مثال برای شما بزنم. تصاویر پایین به صورت حرفه‌ای کشیده نشده‌اند؛ فقط تعدادی تصویر از گوگل هستند که برای ایجاد یک تصویر مرتبط کنار هم قرار گرفته‌اند. به تصاویر پایین نگاه کنید و ببینید چه تعداد از آن‌ها در ذهنتان ثبت می‌شوند. تصاویر را درون یک داستان قرار دهید تا یک ارتباط قوی‌تر ایجاد شود. هر چه عمیق‌تر به اطلاعات فکر کنید، بیشتر به یادتان خواهد ماند.

تصویر زیر یک نمودار حافظه از دوازده عصب جمجمه است که مستقیم از مغز ما بیرون می‌آیند:



رابطه با یک تصویر از کارخانه‌ای قدیمی[۱] شروع می‌شـود (صـدایی شـبیه عـصب بویایی[۲]). دومین تصویر یک تیک است کـه یـادآور عـصب بینـایی[۳] اسـت. سـومین تصویر یک موتور است که قطعات یخ روی آن قرار دارنـد؛ یـک موتـور خنـک[٤] یخـی (صدایی شبیه عصب حرکتی چشمی[٥]). عکس چهارم یک کـامیون اسـت کـه روی آن لغت واضح[٦] نوشته شده و نماینده‌ی عصب قرقره‌ای[۷] است. سه الماس[۸] یادآور عصب سه شاخه[۹] هستند. دو سنتی[۱۰] مربوط به عصب اشتقاقی[۱۱] اسـت. چهـره‌ی یـک خـانم یادآور عصب چهره‌ای است و جلیقه[۱۲] برای عصب دهلیـزی حلزونـی[۱۳]. اگـر جلیقـه برای یادآوری کامل مناسب نیست، می‌توانید چیزهای بیشتری به تـصویر اضـافه کنیـد. براق‌کننده‌ی لب[۱٤] برای عصب زبانی حلقی[۱٥] است. الویس نماینـده‌ی لاس وگـاس و لغت مربوط به عصب واگ[۱٦] است. گوشـواره نماینـده‌ی عـصب فرعـی و در نهایـت، اسب آبی برای عصب زیرزبانی[۱۷] است.

این تصاویر همگی یادآورهای کوتاه ذهنی یا جرقه‌هـایی بـرای کمـک بـه یـادآوری موضوع اصلی هستند. با نگاه کردن، متصل کردن و دقت به تصویر، رابطـه‌ی حافظـه را قوی‌تر کرده و یادآوری را آسان‌تر خواهید نمود. امتحانش کنید!

---

۱. Old factory
۲. Olfactory
۳. Optic
٤. Cool motor
٥. oculomotor
٦. Truck clear
۷. Trochlear
۸. Three gems
۹. Trigeminal
۱۰. Two Cents
۱۱. Abducents
۱۲. Vest
۱۳. vestibulocochlear
۱٤. Lip gloss
۱٥. Glossopharyngeal
۱٦. Vagus
۱۷. Hypoglossal

مثال بعدی تصویری است که در به‌خاطرسپاری ده عنصر اول جدول تناوبی به شما کمک می‌کند:



اول یک شیر آتش‌نشانی[۱] درخشان داریم **(هیدروژن)** و بادکنک‌های هلیومی **(هلیوم)** که به بالای شیر بسته شده‌اند. بادکنک‌های هلیومی با لامپ[۲] **(لیتیوم)** در تماس هستند. لامپ در حال سوزاندن توت‌های[۳] رنگارنگ است **(بریلیوم)**. یک گراز[۴] وحشی بدبو در حال خوردن توت‌ها است **(بور)**. یک خانه[۵] که دم خرگوش[۶] به آن متصل است **(کربن)**، به گراز برخورد می‌کند. پشت ماشین، یک شوالیه[۷] قرار دارد **(نیتروژن)** و مقابلش هم یک مخزن اکسیژن **(اکسیژن)**. مردی که آنفولانزا[۸] **(فلوئور)** دارد در حال استفاده از مخزن اکسیژن است. در پشت سر مردِ آنفولانزایی یک تابلوی بزرگ نئونی **(نئون)** چشمک‌زن قرار دارد.

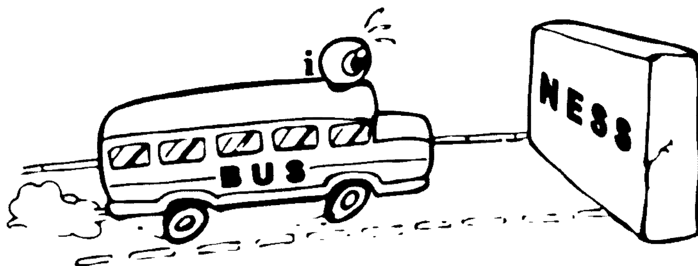
دوباره به تصویر نگاه کنید، ارتباط ایجاد کنید تا درون حافظه‌تان قرار بگیرد.

---

۱. Fire hydrant
۲. Light bulb
۳. Berries
۴. Boar
۵. Car
۶. Bun
۷. Knight
۸. Flu

اگر می‌خواستید تمام جدول تناوبی را حفظ کنید، می‌توانستید تعدادی تصویر ایجاد کنید تا تمام جدول وارد حافظه‌تان شود.

هم‌چنین می‌توانید از نمودارهای حافظه برای کمک به هجی کردن بچه‌ها استفاده کنید. چند مثال ببینید:



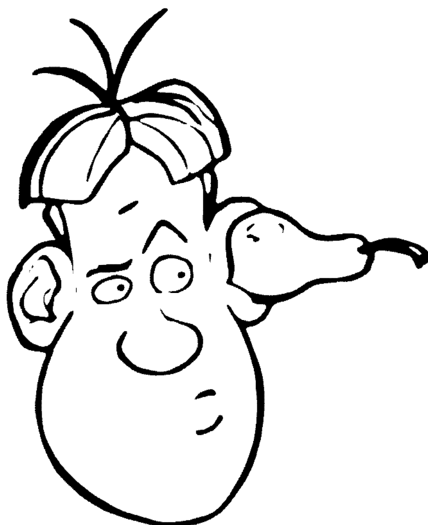


دو مار[1] (ss) در دسر[2] وجود دارد.

این یک روش عالی برای گیج نشدن در مواجهه با کلمات دارای صوت مشابه است:

---

۱. Snakes
۲. Dessert



او یک گلابی[۱] درون گوش[۲] خود دارد.



یک جفت[۳] کفش در حال پرواز در هوا[٤] هستند.

---

۱. Pear
۲. Ear
۳. Pair
٤. Air

هر اطلاعاتی را می‌توان در قالب طراحی، نقاشی، عکس یا مجسمه ارائه کرد. با تلاش، اطلاعات کلیدی مورد نیاز در زندگی خود را تبدیل به تصویر کنید تا بتوانید آن را به راحتی در ذهن خود ببینید. از هنر برای یادآوری استفاده کنید و خوش بگذرانید.

یک راه عالی دیگر برای استفاده از ذهن خلاق خود به منظور نقشه‌کشی و به‌خاطرسپاری، این است:

نقشه‌برداری ذهنی (علامت تجاری ثبت شده توسط تونی بوزان)

«سیستم حافظه‌ی شما به حدی سریع و بدون زحمت عمل می‌کند که به ندرت متوجه کار کردنش می‌شوید.» دنیل تی. ویلینگهام

یکی از بهترین راه‌های مراقبت از ذهن و حافظه‌ی فعال خود، نقشه‌برداری ذهنی است. وقتی از این روش در زندگی خود استفاده کنید، باعث تغییر در نحوه‌ی تفکر شما خواهد شد. این یک روش قدرتمند برای طبقه‌بندی اطلاعات، فکر کردن روی کاغذ و استفاده‌ی بیشتر از ذهنتان است.

تونی بوزان مخترع نقشه‌های ذهنی است و هشتاد کتاب مربوط به آن را نیز نوشته است. او این ابزار ذهنی خارق‌العاده را در اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰ خلق کرد و این روش به یکی از تأثیرگذارترین ابزار یادگیری و تفکر در دنیا تبدیل شده است.

تونی نقشه‌برداری ذهنی را «چاقوی ارتش سوئیس برای ذهن» می‌نامد. این تنها یک روش برای گسترش حافظه‌ی شما نیست؛ بلکه راهی برای بهبود مهارت‌های تفکرتان است. از نقشه‌برداری ذهنی می‌توان در این موارد استفاده کرد: حفظ کردن، یادگیری، ارائه، برقراری ارتباط، سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، جلسه، مذاکره و انواع مختلف تفکر.

نقشه‌ی ذهنی یک روش چندحسی برای انتقال افکار شما بر روی کاغذ است. استفاده از آن به طور باورنکردنی راحت و ساده است. در ابتدا شاید کمی تمرین لازم باشد؛ اما سپس ذهن شما چطور لذت بردن را به خاطر می‌سپارد و زندگی و یادگیری شما دیگر مثل قبل نخواهد بود. نقشه‌های ذهنی روشی شگفت‌انگیز برای

ساختاربندی اطلاعات هستند تا بتوانید از تمام کلیات و جزئیات آگاه شوید.

با یادداشت‌های خطی که از لیست و خطوط تشکیل شده‌اند، هرگز از انعطاف‌پذیری نقشه‌برداری ذهنی برخوردار نخواهید شد. برای تبدیل شدن به یک نقشه‌بردار ذهنی موفق، موارد زیر مورد نیاز هستند:

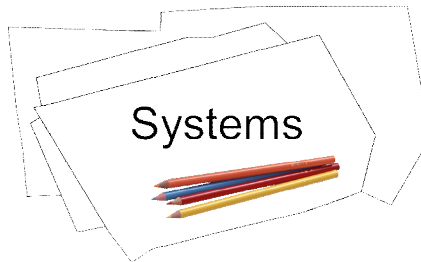
۱. مغز شما

۲. یک تکه کاغذ خالی، هر چه بزرگ‌تر باشد بهتر است. آن را به حالت افقی قرار دهید.

۳. تعداد زیادی مداد و خودکار رنگی

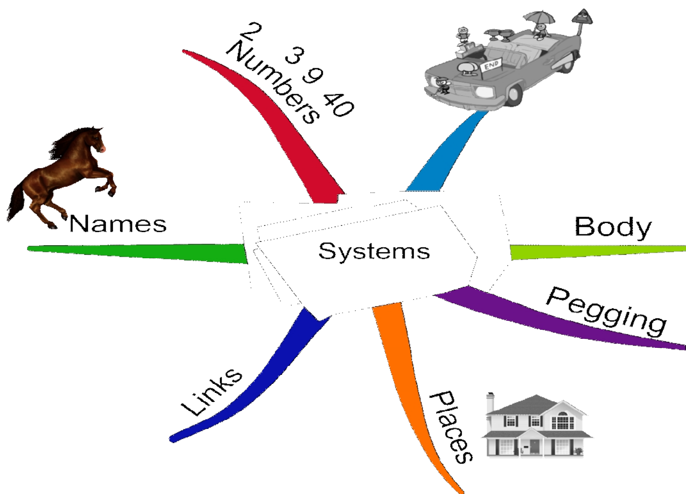
بهترین روش توضیح نقشه‌ی ذهنی، کشیدن یک نقشه است. نقشه‌ی ذهنی‌ای که قرار است ایجاد کنم، در مورد تمام سیستم‌هایی است که در این کتاب با شما به اشتراک گذاشته‌ام.

قدم اول:

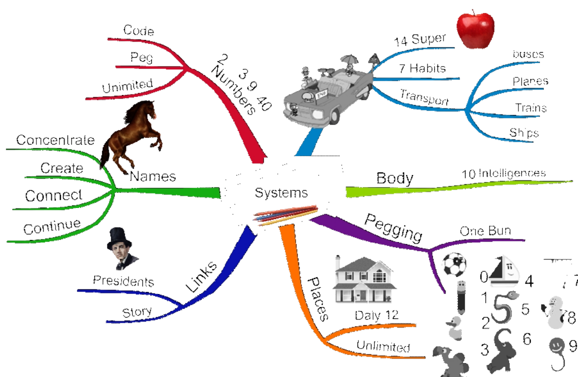


قدم دوم:

بعد از ایجاد تصویر مرکزی، شاخه‌هایی را به تصویر مرکزی متصل کنید و سرفصل‌ها را روی هر کدام بنویسید. شاخه‌های اصلی تمام سیستم‌های حافظه‌ای هستند که در این کتاب خوانده‌ایم.



قدم سوم: بعد از ایجاد شاخه‌های اصلی، می‌توانیم برای دادن جزئیات بیشتر، به هر شاخه دو یا سه شاخه‌ی فرعی اضافه کنیم.

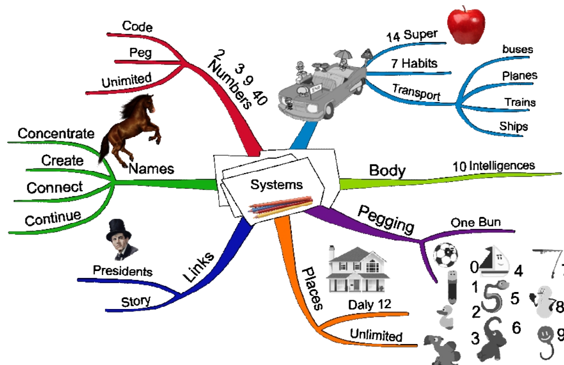


می‌توانیم برای توضیح ایده‌ها شاخه‌های بیشتری را به شاخه‌های موجود اضافه کنیم

یا جزئیات بیشتری بدهیم. به یاد داشته باشید که بـرای هـر شـاخه فقـط از یـک کلمـه استفاده کنید. این به ذهن هم‌بسته‌ی شما کمک می‌کند تا آزادانه شـکوفا شـود و بتوانـد تصاویر زیادی اضافه کند. هر شاخه‌ی اصلی هم دارای یک رنگ است که این به ایجاد تمایز بصری بین شاخه‌ها یا محتواها کمک می‌کند. یک نقشه‌ی ذهنـی هرگـز بـه پایـان نمی‌رسد؛ زیرا ذهن هم‌بسته‌ی شما همیشه یک خاطره‌ی دیگر پیدا می‌کند.

نقشه‌های ذهنی سرگرم‌کننده و جالب هستند و از ذهن خلاق شما کـار مـی‌کـشند. اگر با آن‌ها کار کنید، ذهن خود را به یـک سـطح جدیـد خواهیـد رسـاند، خلاقیـت و قدرت برنامه‌ریزی خود را بهبود خواهید بخشید، ذهن خـود را گـسترش خواهیـد داد و قدرت حافظه و مشاهده‌تان بیشتر خواهـد شـد. مـی‌توانیـد از نقـشه‌هـای ذهنـی بـرای محدوده‌ی وسیعی از نواحی یادگیری استفاده کنیـد؛ چـون آن‌هـا بـه طـور مـؤثر بـرای خلاصه کردن مقدار زیادی اطلاعات نیز استفاده می‌شـوند و هـم‌چنـین خلاصـه‌ای از آنچه در برقراری ارتباط استفاده می‌شود به ما می‌دهند.

در پایین یک نقشه‌ی ذهنی وجود دارد که از کتاب «هفت عادت مردم خیلی مؤثر» ساخته‌ام.



متوجه می‌شوید که هر شاخه‌ی اصلی مفهـومی را نـشان مـی‌دهـد کـه در لیـست

ماشین به خاطر سپرده‌ایم. این نقشه‌ی ذهنی محتوای کلیدی کل کتاب استیون کاوی را خلاصه کرده است.

این نقشه‌ی ذهنی را با نرم‌افزار نقشه‌ی ذهنی ایجـاد کـرده‌ام؛ مـی‌توانیـد بـه سـایت www.imindmap.co.za بروید و نسخه‌ی خالی نقشه‌ی ذهنی خود را دانلود کنیـد. برنامه‌های رایانه‌ای نقشه‌ی ذهنی زیادی وجود دارند؛ اما هیچ کدام به انعطاف‌پـذیری و سودمندی این یکی نیستند.

با آن بازی کنید و از دستاوردهایی که با این ابزار تفکر به دسـت مـی‌آینـد متعجـب شوید.

فصل چهاردهم: استفاده از روش‌ها

«موفقیت، نه جادویی است نه مرموز. موفقیت، نتیجه‌ی طبیعی استفاده‌ی دائمی از مبانی اساسی است.» جیم ران

حالا که مبانی روش‌های حافظه را می‌دانید، در مواجهه با هر اطلاعاتی موفق خواهید بود. با خلاقیت بیشتر در مواجهه با اطلاعات، این روش‌ها به افزایش درگیری شما با محتوا کمک کرده و آن را تبدیل به بخشی از واقعیت شما می‌کنند که این به بهبود حافظه‌ی شما منجر می‌شود. در این بخش می‌خواهم به شما بگویم چگونه برای به خاطر سپردن هر چیزی از این روش‌ها استفاده کنید. راهنماهایی کوتاه به شما می‌دهم تا بفهمید چطور اطلاعات را کلمه به کلمه به خاطر بسپارید، سخنرانی‌ها را حفظ کنید، از شر ذهنیت غایب خود خلاص شوید و چطور کارت‌های بازی و هر چیزی را که به انتخاب خود مطالعه می‌کنید، به خاطر بسپارید.

۱. به‌خاطرسپاری کلمه به کلمه‌ی اطلاعات نوشته‌شده

«حافظه، دفترچه خاطراتی است که همیشه به همراه داریم.» اسکار وایلد

برای به‌خاطرسپاری کلمه به کلمه‌ی اطلاعات از این روش استفاده می‌کنم. اگر با این روش کار کنید به راحتی می‌توانید هر اطلاعات نوشته‌شده‌ای را به خاطر بسپارید. می‌توانید برای به‌خاطرسپاری نقل‌قول‌ها، اشعار، تعاریف یا آیه‌های نوشته‌های مذهبی از این روش استفاده کنید.

به یاد سپردن کلمه به کلمه‌ی اطلاعات می‌تواند در ارائه، مذاکره یا جلسات به شما

کمک کند. هم‌چنین می‌توانید از آن برای نگه‌داری اطلاعات استفاده کنید تا هر وقت به مقداری منبع الهام نیاز داشتید به آن‌ها رجوع کنید. به‌خاطرسپاری تعاریف کلیدی مربوط به مفاهیم کلیدی نیز برای امتحانات مفید است.

به‌خاطرسپاری و ازبرخوانی اشعار نیز یک روش عالی برای تمرین ذهنی و افزایش توانایی سخنوری شماست. بسیاری از نوشته‌های مذهبی به اهمیت نگه‌داری آیات در قلب می‌پردازند. در این صورت می‌توانید درس‌های آموخته‌شده را زندگی کنید.

در این بخش از یک نقل قول به نام موفقیت استفاده می‌کنیم که به رالف والدو امرسون نسبت داده شده است. اولین عنصر این روشِ حافظه، پیدا کردن لغات کلیدی است که در به خاطر سپردن باقی متن به شما کمک می‌کنند. به لغات کلیدی انتخابی توسط من نگاه بیندازید:

موفقیت

گاهی **زیاد خندیدن**؛ به دست آوردن احترام **مردم باهوش** و **محبت بچه‌ها**؛ رسیدن به **تقدیرِ منتقدهای صادق** و تحمل **خیانتِ دوستان دروغین**؛ قدردانی از **زیبایی**، پیدا کردن **بهترین چیز در دیگران**؛ کمی **بهتر کردنِ دنیا**، چه با یک **بچه‌ی سالم**، یک **تکه باغچه** یا رهایی از یک **وضعیت اجتماعی**؛ دانستن این‌که حتی یک نفر به خاطر وجود شما **راحت‌تر نفس کشیده** است. این‌ها موفقیت هستند.

بعد از پیدا کردن کلمات کلیدی خود، قدم بعدی ساختن تصاویری از آن‌ها و قرار دادنشان در یکی از سیستم‌هایی است که در این کتاب یاد گرفته‌اید. **به یاد داشته باشید که تخیل شما مانند خودکار و سیستم مانند کاغذ است.** می‌توانید از یک مسیر، بدن خود، یک ماشین یا هر چیزی استفاده کنید که در حافظه‌ی بلندمدتتان قرار دارد. حتی می‌توانید تمام مفاهیم را به هم مرتبط کنید؛ مانند کاری که با رئیس جمهورها کردید.

بیایید با هم شروع کنیم؛ از یک درخت برای به‌خاطرسپاری مفاهیم کلیدی استفاده کنید. چرا یک درخت؟ چون برای من نماینده‌ی رشد است و در حافظه‌ی بلندمدت

شما قرار دارد. تصور کنید ریشه‌هایش می‌خندند و مردم باهوش (می‌توانید انیشتین را تصور کنید) در زیر درخت نشسته‌اند. تصور کنید بچه‌ها تنه‌ی درخت را بغل می‌کنند (محبت بچه‌ها) و می‌توانید بر روی شاخه‌ها یک لانه پر از منتقدها تصور کنید. متوجه خواهید شد که چند کلمه‌ی کلیدی اول را به سیستم شما متصل کرده‌ایم و با کمی تکرار تمام آن‌ها را به خاطر خواهید سپرد.

اگر بخواهید می‌توانید باقی اطلاعات را به برگ‌ها، گلبرگ‌ها و میوه یا پارکی متصل کنید که درخت درون آن کاشته شده است. بعد از داشتن مفاهیم کلیدی، باید چند دور به خواندن آن‌ها بپردازید. کلمات کلیدی، متن را ماندگارتر کرده و دانش شما از انگلیسی در به خاطر سپردن ترکیبات کمک خواهد کرد. مفاهیم را زنده کنید تا چیزهای بیشتری به خاطر بسپارید!

دوست مرحوم من، کریتون کارولوی بزرگ، رمان «پیرمرد و دریا»ی ارنست همینگوی و صفحه‌ی مربوط به هر کلمه را به خاطر سپرده بود؛ برای مثال اگر از او می‌پرسیدید کلمه‌ی ششم، خط پانزدهم در صفحه‌ی هشت چیست، می‌توانست به شما بگوید. او از یادگیری ریشه‌ای استفاده نکرده بود؛ از روشی مانند آنچه به شما نشان دادم استفاده کرده بود.

مانند هر چیزی در زندگی، برای به‌خاطرسپاری آسان متون، مقداری تمرین لازم است. وقتی در این کار ماهر شوید، قادر به حفظ کردن کلمه به کلمه‌ی تمام اطلاعات مورد نیاز در کار یا زندگی خود خواهید بود. بازیگرها هم از این روش برای حفظ کردن دیالوگ‌های خود استفاده می‌کنند. وقتی واقعاً از اطلاعات باخبر باشید، می‌توانید حس و بازی راحت‌تری داشته باشید.

۲. سخنرانی با حافظه

«مغز انسان یک اندام شگفت‌انگیز است. به محض تولد شما شروع به کار می‌کند و تا وقتی بلند شوید و به ارائه‌ی یک سخنرانی بپردازید متوقف نخواهد شد.»

جورج جِسِل

دیدن سخنرانی شخصی که پشت یک تکه کاغذ یا یک صفحه‌ی نمایش مخفی شده و اطلاعات را از روی آن‌ها می‌خواند، برایتان لذت‌بخش است؟ نه، شما می‌خواهید یک انسان را ببینید و با او تماس چشمی داشته باشید و آزادانه ارتباط برقرار کنید.

هدف از هر سخنرانی آگاهی‌بخشی به مخاطب است؛ این‌که به آنچه می‌گویید باور داشته باشید و به آن عمل کنید. اگر به عنوان یک سخنران نمی‌توانید محتوای خود را به یاد بیاورید، مخاطب شما چطور باید آن‌ها را به خاطر بسپارد؟ و اگر آن را به خاطر نسپارند، نمی‌توانند آن را باور کرده یا به آن عمل نمایند.

اکثر مردم از صحبت در جمع می‌ترسند. به نظرم این ترس ارتباط زیادی با ترس از فراموشی اطلاعات دارد. خیلی از مردم می‌گویند «ممکن است موفق نشوم». روش‌هایی که از قبل در این کتاب آموخته‌اید، برایتان یک راه‌حل به ارمغان خواهند آورد. اگر با این روش‌ها کار کنید، همیشه موفق خواهید شد.

من پانزده سال است که مشغول انجام سخنرانی‌های حرفه‌ای هستم و آخرین چیزی که به ذهنم می‌آید، ترس از فراموشی اطلاعات است. در هنگام سخنرانی از راهبردهای حافظه استفاده می‌کنم و اطلاعات همیشه آنجا منتظر است تا تحویلش بدهم. هم‌چنین می‌توانم به طور واضح جوک‌ها، اسلایدها، تحقیق‌ها، نکاتی که دیگران گفته‌اند و تمام محتوای آماده‌شده توسط خود را به خاطر بسپارم. می‌توانم به هر سؤالی که قبلاً پرسیده شده برگردم و از پاسخ‌های خود مطمئن باشم. وقتی اطلاعات واقعاً در خاطرتان باشند، اعتمادبه‌نفس ایجاد می‌شود و به نظر می‌رسد می‌دانید در حال صحبت از چه چیزی هستید. **قدرت سخنرانی، قدرت حافظه است.**

می‌توانید با استفاده از روش‌های حافظه مانند مسیر، بدن، ماشین، لیست گیره‌ای، کشیدن نقاشی یا ایجاد نقشه‌های ذهنی بر ترس غلبه کنید و مسئول کنترل محتوای خود شوید؛ چون بدون یادداشت، در هنگام ارائه خیلی حرفه‌ای‌تر به نظر خواهید آمد. هنگامی که با استفاده از روش‌های حافظه سخنرانی می‌کنید، به نظر می‌رسد مشغول

خواندن از یک تله پرامپتر هستید. اطلاعات را کلمه به کلمه یاد نمی‌گیرید، اما ساختار را به طور واضح به خاطر می‌سپارید.

اگر یک مخاطب را به حرکت وادار نکنید یعنی کار خود را به درستی انجام نمی‌دهید. سخنرانان بزرگ می‌دانند که مخاطب تمایل به حفظ کردن اولین و آخرین بخش‌های سخنرانی دارد؛ بنابراین از مقدمه و نتیجه‌گیری قدرتمند و برجسته استفاده می‌کنند. آن‌ها مقدمه‌ی خود را با یک نمایش به‌یادماندنی، سؤال، حقیقت، نقل‌قول یا یک داستان معنادار، برجسته‌تر می‌کنند. هم‌چنین به طور مداوم اطلاعات را به مخاطب مرتبط می‌کنند تا آن را برجسته‌تر نموده و نکات اصلی را دائم تکرار کنند. می‌توانید با قاعده‌ای که در زیر معرفی می‌شود سخنرانی خود را طراحی کنید. در یک سخنرانی تمایل داریم این موارد را به خاطر بسپاریم:

اولین چیزها

آخرین چیزها

اطلاعات برجسته

چیزهای مرتبط به خودمان

اطلاعات تکرارشده

اگر از این قاعده استفاده کنید، مخاطب چیزهای بیشتری به خاطر می‌سپارد و سخنرانی شما نیز لذت‌بخش‌تر می‌شود.

اگر یک ساختار واضح درون ذهن خود دارید، تحت تأثیر قرار دادن مخاطبتان راحت‌تر خواهد بود، با اعتمادبه‌نفس بیشتری به نظر می‌رسید و یک سخنران قدرتمندتر خواهید بود.

۳. ذهن‌های غایب

«موضوع گم شده یا شما گم شده‌اید؟» ناشناس

تا به حال این تجربه را داشته‌اید که درون اتاق خود نشسته باشید و به این فکر کنید که «برای شام می‌خواهم مرغ آماده کنم». سپس به آشپزخانه می‌روید و پس از رسیدن به آنجا فکر می‌کنید «اینجا چه کار می‌کنم؟» حتی شاید با این فکر که یخچال ممکن است به سؤالتان جواب بدهد، درب یخچال را باز کنید. یا پیش آمده که ماشین خود را پارک کنید و موقع برگشت نتوانید پیدایش کنید؟ تا به حال شده مطمئن نباشید که آیا ویتامین‌ها یا داروهای خود را مصرف کرده‌اید؟ و آیا این موضوع که کلید ماشین خود را جایی می‌گذارید و در موقع نیاز نمی‌توانید پیدایش کنید برایتان ناراحت‌کننده نیست؟

اگر هر کدام از این اتفاقات برای شما افتاده‌اند؛ پس یک شخص عادی هستید؛ چون آشنایی باعث فراموشی می‌شود و این اتفاقات رخ می‌دهند. تمام کارهای روزمره‌ی ما گاهی حالت خلبان خودکار ایجاد می‌کنند و اغلب به کاری که مشغول انجامش هستیم، توجهی نداریم. خبر خوب این است که در ۹۵ درصد موارد ذهنتان غایب نیست. به یاد می‌آورید کلید ماشین را کجا گذاشته‌اید، دوباره می‌توانید ماشین خود را پیدا کنید و شلوار خود را درون یخچال قرار نداده‌اید. با این حال بابت اشتباهاتی که در پنج درصد اوقات انجام می‌دهید در حال سرزنش خود هستید. اگر بر روی لحظات غیاب ذهن خود تمرکز کنید، غیبت‌های ذهنی بیشتری ایجاد خواهید کرد. **شروع به انجام درست کارها با حافظه‌ی خود کنید تا بتوانید شاهد پیشرفت باشید.**

تخمین زده شده که مردم سالانه چهل روز را صرف یادآوری چیزهایی می‌کنند که فراموش کرده‌اند. مردم در حالی که در پی کنار آمدن با جریان‌های اطلاعات دائمی تلفن‌های همراه، اینترنت، رادیو و تلویزیون هستند، به طور فزاینده‌ای دچار غیبت ذهن می‌شوند. با وجود این مقدار فناوری و سیستم‌های مناسب ما باید بیشتر در آرامش باشیم؛ اما از همیشه مشغول‌تر و پُراسترس‌تر به نظر می‌رسیم؛ در نتیجه معمولاً مکان اشیا را گم کرده یا اسامی مردم را فراموش می‌کنیم. ما در یک توهم فعالیت زندگی می‌کنیم و ذهن خود را پر از مشغله نگه می‌داریم؛ تعجبی ندارد که دچار غیبت ذهن

هستیم.

بهانه آوردن برای غیاب ذهنی هیچ چیزی را حل نخواهد کرد؛ پس راه‌حل چیست؟ وقتی اشیایی مانند کلید ماشین خود را در جایی قرار می‌دهید، باید خود را به زمان حال بازگردانید و از خود سؤالاتی مانند این بپرسید: «دفعه‌ی بعد چه زمانی از این استفاده خواهم کرد؟» یا به خود بگویید «کلیدها را بر روی میز قرار می‌دهم»، یا می‌توانید تصور کنید که کلیدهای شما در حال منفجر کردن میز هستند. چیزهایی متفاوتی را برای آوردن خود به زمان حال امتحان کنید. اکثر مسائل زندگی را می‌توان با مسئولیت‌پذیری و آگاهی بیشتر حل کرد.

در فصل چهارم از حاضر بودن صحبت کردم. وقتی به جای انجام هم‌زمان چند کار مشغول به انجام یک کار می‌شوید، تمرکزتان بیشتر خواهد شد. امروز شروع کنید. به تمیز کردن شلختگی بپردازید. مرتب شوید؛ روی کاغذ فکر کنید. بروس استرلینگ گفته: «هرج و مرج، سکسی‌ترین بهانه‌ای است که تا به حال برای تنبلی اختراع شده». ایجاد سیستم و استفاده از مکان‌هایی که به آن‌ها عادت دارید برای قرار دادن اشیا، زمان خیلی زیادی برای شما خواهد خرید.

به خود لطف کنید و دست از جلب توجه ذهن غایب خود بردارید. اگر معترض هستید، پس چرا وقتی این وقایع توجهتان را جلب نمی‌کنند در مورد آن‌ها با مردم صحبت می‌کنید؟ همین امروز تصمیم به بازگشت به قدرت زمان حال بگیرید و توجه بیشتری به لحظه بکنید.

٤. به‌خاطرسپاری ورق‌های بازی

بدون یک روش خاص یک فرد معمولی اگر خوش‌شانس باشد تنها می‌تواند نصف ورق‌های بازی را در سی دقیقه به خاطر بسپارد؛ زیرا فرد معمولی روشی برای گیر انداختن افکار ندارد؛ پس هرگز واقعاً از آنچه می‌داند مطمئن نیست. با روشی که می‌خواهم به شما آموزش بدهم، می‌توانید یک دسته ورق را در چند دقیقه به خاطر بسپارید. من با همین روش توانسته‌ام یک دسته ورق را در طی ٤٥ ثانیه به خاطر

بسپارم. شما نیز با کمی تمرین قادر به انجام این کار خواهید بود.

به‌خاطرسپاری ورق‌ها منفعت‌های ذهنی زیادی دارد؛ روشی عالی برای تمرین حافظه است، می‌تواند در بازی‌هایی مانند بلک‌جک و بریج به شما کمک کند، و امتیازِ اثباتِ قدرت بالای حافظه‌ی شما را دارد.

با چیزهایی که در این کتاب یاد گرفته‌اید، حالا می‌دانید که برای به خوبی به خاطر سپردن یک چیز باید آن را زنده کنید. خب چطور ورق‌ها را زنده می‌کنید؟ اول باید برای هر ورق یک تصویر ایجاد کنید. هر ورق باید هویت خود را داشته باشد تا از دیگر ورق‌ها متمایز شود و بعد آن را در یک مکان یا سیستم بلندمدت قرار دهید. می‌توانید برای هر ورق از شخصی که می‌شناسید کمک بگیرید یا می‌توانید تمام خشت‌ها[1] را افراد مشهور، دل‌ها[2] را خانواده‌ی خود، پیک‌ها[3] را همکارهای خود و خاج‌ها[4] را دوستان خود قرار دهید. این یک روش برای به‌خاطرسپاری آن‌ها است.

با سیستمی که من استفاده می‌کنم باید سیستم کد عددی را از فصل دوازده به خاطر داشته باشید. سیستم ورق‌ها هم مانند اعداد عمل می‌کند. تنها این بار، اولین حرف هر دسته شروع اسم هر ورق خواهد بود. برای مثال ۳ خشت، D برای Diamonds خواهد بود و M=۳، یک مصوت اضافه کنید تا به DaM برسید. تمام خشت‌ها با D شروع می‌شوند؛ تمام دل‌ها با H شروع می‌شوند و غیره، و بعد فقط اعداد تبدیل‌شده را به انتهای ورق‌ها اضافه کنید.

تصاویر تمام دسته‌ها به این شکل است:

Diamonds

A- Date (Ace is ۱)

۲- Dan

۱. Diamond

۲. Heart

۳. Spade

٤. Club

۳- Dam

٤- Door

٥- Deal

٦- Dish

۷- Duck

۸- Dove

۹- Deep

۱۰- Dice (ده صفر می‌شود، صدای اِس)

J- Diamond (سرباز همیشه تصویر خود دسته است)

K- Ding

Q- Dean

Heart

A- Hat

۲- Hen

۳- Ham

٤- Hair

٥- Hail

٦- Hash

۷- Hack

۸- Hoof

۹- hoop

۱۰- House

J- Heart

K- Hinge

Q- ملکه‌ی محبوب دل‌ها (برای مثال شاهزاده دایانا)

Spades

A- sit

۲- Sun

۳- Sam (عمو سم)

٤- Sir

٥- Seal

٦- Sash

٧- Sack

٨- Safe

٩- Soap

١٠- Seas

J- Spade

K- sing

Q- Steam

Clubs

A- Cat

٢- Can

٣- Camo

٤- Car

٥- Coal

٦- Cash

٧- Cake

٨- Cafe

۹- Cap

۱۰- Case

J- Club

K- King

Q- Cream

بیایید تمرین کنیم: تصور کنید یک شاه به در (Door) ضربه می‌زند و وارد خانه‌ی (House) شما می‌شود. در یخچال شما گوشت خوک (Ham) و اردک (Duck) برای خوردن پیدا می‌کند. با این داستان احمقانه شما پنج ورق را به خاطر سپردید؛ شاه خاج، ٤ خشت، ۱۰ دل، ۳ دل و ۷ خشت. ساده نیست؟

وقتی برای هر کدام از ورق‌ها تصویر خلق کردید، باید آن‌ها را حفظ کنید. برای تبدیل خودکار ورق‌ها به تصاویر کمی تمرین لازم است؛ اما با گذر زمان در خاطرتان ماندگار خواهد شد. برای به خاطر سپردن تمام ورق‌ها یک مسیر با ۵۲ مکان خلق کنید و هر ورق را درون مسیر قرار دهید یا می‌توانید ورق‌ها را به هم مرتبط کنید. این روش‌ها حقه نیستند؛ فقط از پایه‌های حافظه استفاده می‌کنید و توان بالقوه‌ی حافظه‌ی خود را به حداکثر می‌رسانید.

این باشگاه حافظه است؛ روشی برای تمرینِ مهارت‌های حافظه؛ هر چه بیشتر با آن کار کنید، حافظه‌ی شما بیشتر رشد خواهد کرد. می‌دانم خیلی از مردم برای به خاطر سپردن ورق‌ها تلاش نخواهند کرد؛ اما حداقل حالا از نحوه‌ی انجام آن آگاه هستند. این تنها یک مثال دیگر است که این روش‌ها چگونه می‌توانند در حل کردن مشکلات حافظه استفاده شوند.

۵. خواندن هر چیزی

«یادگرفتن اطلاعات جدید مفید نیست؛ مگر این‌که بتوان آن را بعداً به خاطر آورد. هر چیزی که باعث افزایش قدرت حافظه می‌شود، منجر به افزایش دسترسی به آموخته‌ها خواهد شد.»

ریچارد رستاک، دکترای پزشکی

بدون حافظه، یادگیری وجود ندارد. هر چه بهتر بتوانید به تقویت حافظه‌ی خود بپردازید، بهتر می‌توانید یاد بگیرید. در هر مسیری نظریه‌ای وجود دارد که باید به خاطر سپرده شود. هر چه سریع‌تر بتوانید آن نظریه را به خاطر بسپارید، می‌توانید زمان بیشتری را صرف تمرین بر روی اطلاعات کنید. اکثر موضوعات سال اول و دوم دانشگاه بر اساس حافظه هستند. اگر یک سیستم حافظه‌ی قوی داشته باشید، در هر رشته‌ای که بخواهید تحصیل کنید موفق خواهید بود.

برای تقویت کارآیی خود در هنگام مطالعه و تحصیل باید به چند مورد توجه کنید. اول این‌که هرگز فقط برای قبولی در امتحان چیزی یاد نگیرید. نتیجه‌ی خوب گرفتن در امتحان و به یاد نیاوردن چیزی که دو هفته آموخته‌اید در دو هفته‌ی بعد چه سودی دارد؟ یادگیری یک مقصد نیست؛ یک فرآیند مداوم است.

تمام دانشجویان ممتازی که با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام، با برنامه‌ریزی برای یادگیری آماده می‌شوند. در طول زمان به مقدار کم مطالعه می‌کنند و قبل از امتحان استرس ندارند؛ چون تمام کارهای سخت قبلاً انجام شده‌اند. تمام دانشجوهای ضعیف شب قبل از امتحان با خوردن نوشیدنی‌های انرژی‌زا و با استرس فراوان به سمت اطلاعات می‌روند، با این امید که موقع امتحان در خاطرشان بماند. بهترین کار این است که به تقسیمِ یادگیری خود بپردازید و در طول زمان، یادگیری کامل را انجام دهید.

قبل از خواندن هر چیزی مطمئن شوید که هدف، علاقه و کنجکاوی زیادی در ذهن خود دارید. برای دانستن جزئیات بیشتر در این مورد به مرور فصل چهارم بپردازید. بصیرت شما مشخص خواهد کرد که برای یادگیری چه مقدار انرژی دارید و تا چه اندازه مشتاق کار کردن هستید.

در هنگام مطالعه، استراحت کردن هم مهم است؛ چون ذهن قبلِ از دست دادن بازدهی و خسته شدن، می‌تواند تنها مدت زمان خاصی متمرکز باقی بماند. وقتی بعد از استراحت بازمی‌گردید با حس طراوت و تازگی می‌توانید در زمان کمتر کار بیشتری

انجام دهید. هر ۳۵ یا ٤٠ دقیقه کمی استراحت کنید، قدم بزنید و از کار خود فاصله بگیرید و به ذهن خود استراحت بدهید.

با یک بررسی اجمالی به تحلیل کارهایی بپردازید که باید انجام بدهید. تمام نواحی مورد نیاز برای به‌خاطرسپاری را علامت‌گذاری کنید. در هر موضوعی همان مفاهیم حضور خواهند داشت؛ پس برای این مفاهیمِ کلیدی تصویر ایجاد کرده و یک فرهنگ لغت تصویری خلق کنید. این کار را انجام بدهید تا مجبور نباشید در مورد اطلاعاتی که قبلاً برای آن‌ها تصویرسازی کرده‌اید به تکرار روی بیاورید. سپس یک سیستم حافظه ایجاد کنید که برای هر بخش عملی باشد و به ذخیره کردن اطلاعات بپردازید. سیستم‌های خود را ثبت کنید و چند بار به مرور آن‌ها بپردازید تا مطمئن شوید همه چیز وارد ذهنتان شده است. دانشجوهایی داشته‌ام که برای به‌خاطرسپاری تمام سرفصل‌های دروس خود از یک مرکز خرید استفاده کرده‌اند. با استفاده از روش‌های گفته‌شده در این کتاب، دیگر ناتوانی در وارد کردن اطلاعات به درون ذهن خود را تجربه نخواهید کرد.

مهم نیست باید چه اطلاعاتی فرا بگیرید. می‌توانید از این روش‌ها برای پیدا کردن راه‌حل و ماندگار کردن اطلاعات استفاده کنید. من به هزاران نفر کمک کرده‌ام که همه چیز را برای مدرسه و دانشگاه یاد بگیرند. به دانشجوهای پزشکی، دانشجوهای حقوق، خلبان‌ها، پلیس‌ها، پرستاران، پزشکان، معدنچی‌ها، پرنده‌شناس‌ها، بازاری‌ها و مهندس‌ها کمک کرده‌ام. از این روش‌ها می‌توان در تمام رشته‌های تحصیلی استفاده کرد. این روش‌ها محدودیتی ندارند؛ محدودیت‌ها فقط بهانه‌ها و قضاوت‌هایی هستند که ممکن است با ذهن غرغروی خود بر آن‌ها اِعمال کنید. برخی از مردم می‌گویند «من خلاق نیستم و نمی‌توانم تصویرسازی کنم». وقتی مردم این را به من می‌گویند، تنها چیزی که می‌شنوم این است: «برای تلاش کردن خیلی تنبل هستم». اگر انتخاب شما باور داشتن به محدودیت‌ها باشد یک زندگی محدودشده خواهید داشت.

بخش سوم: استفاده‌ی مداوم

«عادات به شکل تذکرات، ایـده‌هـا و تـصاویر ناخواسـته شـروع می‌شوند و سپس لایه لایه از طریق تمرین، از تار عنکبوت تبـدیل به کابل‌هایی می‌شوند که یا در زندگی ما مانع ایجاد کرده یـا آن را قوی‌تر می‌کنند.»

دنیس وایتلی

فصل پانزدهم: انضباط شخصی

«همه عاشقِ بردن هستیم؛ اما چند نفر عاشق تمرین کردن هستند؟»

مارک اسپیتز (برنده‌ی هفت مدال طلای المپیک سال ۱۹۷۲)

تا به حال هیچ قهرمان جهان بی انضباطی وجود نداشته است. جوایز همیشه متناسب با تلاش‌های ما هستند. گاهی برای موفقیت در زمینه‌ای که به آن علاقه‌مند هستیم، نیاز به سال‌ها تمرین برای ارتقای توانایی‌هاست. مردم می‌گویند «طرف خیلی بااستعداد است»؛ اما هرگز به مسیر طی‌شده نگاه نمی‌کنند تا متوجه شوند که چند ساعت صرف تمرین کرده است.

اگر می‌خواهید در مهارت‌هایی که در این کتاب آموخته‌اید به استادی برسید، یا می‌خواهید در هر چیزی استاد شوید، به انضباط شخصی نیاز دارید. **انضباط شخصی به معنی محروم کردن خود نیست؛ به معنی بالا بردن استانداردهای خود و پیش‌روی برای دست‌یابی به چیزهایی بیشتر است.**

اکثر مردم فکر می‌کنند اتفاقات قرار است به شکلی جادویی در زندگی آن‌ها رخ دهند. در موردش فکر کنید. مردم دندان‌های سالم و زیبا می‌خواهند؛ اما انضباط شخصی برای استفاده از نخ دندان ندارند. آیا گران است؟ آیا وقت زیادی می‌گیرد؟ آیا انجام دادنش وقت‌گیر است؟ هیچ کدام از این‌ها نیست. چطور می‌خواهند به تغییر جنبه‌ای از زندگی خود بپردازند وقتی حتی نمی‌خواهند برایش کاری انجام دهند؟ خب چرا مردم از نخ دندان استفاده نمی‌کنند؟

یک بار در سایت سی‌اِن‌اِن یک مقاله خواندم که نوشته بود «بالای ۵۹ درصد بیمارانِ دارای آب سیاه معمولاً از قطره‌ی چشمی خود استفاده نمی‌کنند؛ حتی با وجود

این‌که درمان نکردن آب سیاه ممکن است منجر به کوری شود». اگر آب سیاه دارید در صورت استفاده نکردن از قطره‌ی چشمی، بینایی خود را از دست خواهید داد؛ پس چرا مردم انجامش نمی‌دهید؟

مردم به این خاطر انجامش نمی‌دهند که فکر می‌کنند آینده بدون انجام کاری برای بهتر کردنش، از امروز بهتر خواهد بود.

شما چه می‌خواهید؟ هر روز چه‌کارهایی انجام می‌دهید؟ اگر کارهای روزانه‌ی شما در مسیر رسیدن به خواسته‌هایتان نیستند؛ پس هرگز به خواسته‌ی خود نمی‌رسید. این یک حس مشترک است، مگر نه؟

اهداف شما به شکل فیزیکی غیرممکن نیستند؛ بلکه شما فاقد انضباط شخصی برای پیگیری آن‌ها هستید. چهار کلید برای ایجاد انضباط شخصی بیشتر درون زندگی وجود دارند و اولین کلید این است:

۱. ایجاد یک بصیرت

بصیرت درونی و انرژی شما به هم متصل هستند. اگر صبح بیدار شوید و بر روی تمام اتفاقات بدی تمرکز کنید که ممکن است در طی روز رخ دهند، سطح انرژی شما پایین خواهد آمد. اگر بیدار شوید و به احتمالات هیجان‌انگیز و به تمام کارهای بزرگی فکر کنید که می‌توانید انجام بدهید، سطح انرژی‌تان بالا می‌رود. به هر جا توجه داشته باشید، انرژی‌تان هم به همان سمت جاری می‌شود.

دیوید کمپبل گفته: «نظم یعنی به یاد آوردنِ هر آنچه می‌خواهید». هر چه بیشتر برای انجام کاری دلیل داشته باشید، فیلم درونی شما بهتر خواهد شد؛ بنابراین انرژی بیشتری برای انجامش ایجاد خواهید کرد. اگر بهانه‌های شما بالا و دلایلتان پایین باشند، نظمی برای شروع نخواهید داشت؛ اما اگر دلایل شما بالا و بهانه‌هایتان پایین باشند، انگیزه‌های فراوانی خواهید داشت و انگیزه‌ها محرّک هستند. همیشه از خود بپرسید «تا چه حد می‌خواهم انجامش بدهم؟» اگر واقعاً آن را می‌خواهید، یک بصیرت قوی ایجاد خواهید کرد و برای انجام آن انضباط شخصی خواهید داشت.

۲. تصمیم بگیرید

تمام تغییرات زمانی رخ می‌دهند که تصمیم واقعی برای تغییر بگیرید. وقتی تصمیم واقعی بگیرید، دیگر فرصتی به احتمالات نخواهید داد. به خود تعهد بدهید که می‌خواهید به این روش زندگی کنید. برای هر اتفاقی درون زندگی خود برنامه‌ریزی داشته باشید و تصمیم بگیرید که این را تبدیل به بخشی از کارهای روزمره‌ی خود کنید.

۳. از گوش دادن به احساسات خود دست بکشید

البرت هوبارد گفته: «انضباط شخصی یعنی توانایی انجام کاری که باید انجام بدهید، در زمانی که باید انجامش بدهید؛ چه حس انجامش را داشته باشید چه نه». وقتی مردم می‌خواهند کاری را آغاز کنند که باید تکمیلش کنند و چنین چیزی می‌گویند: «فردا انجامش می‌دهم»، یک چرخه در ذهنشان بسته می‌شود و از ادامه دادن بدون انجام آن خوشحال هستند؛ چون فردا انجامش خواهند داد. مشکل این است که با رسیدن فردا این چرخه خودبه‌خود تکرار می‌شود. یا اگر بگویید «الان حسش را ندارم»، یک چرخه به این دلیل بسته می‌شود که خود را با این فکر گول زده‌اید که وقتی حسش را داشته باشید انجامش خواهید داد.

این تصاویر و صداها که ما کنترل می‌کنیم، خالق احساسات ما هستند. اگر خواهان تسلط بر احساسات خود هستید، به یادگیری کنترل این تصاویر، فیلم‌ها و صداهای درون ذهن خود بپردازید.

برخی از مردم می‌گویند «باید به صدای درونی خود گوش دهم؛ چرا که راهنمای بینش من است». وقتی می‌خواهید با یک ماشین از یک جاده‌ی شلوغ عبور کنید یک تصمیم بزرگ بگیرید، یا این‌که آیا می‌خواهید با یک آدم با ظاهری عجیب سوار آسانسور شوید یا نه. به بینش و احساسات خود گوش دهید؛ اما وقتی در حال دنبال کردن یک نظم هستید، این احساسات فقط مانع راهتان خواهند شد. اگر باید از نخ دندان استفاده کنید، نیازی نیست از بینش خود مشاوره بگیرید؛ فقط انجامش بدهید. وقتی قرار است ورزش کنید، نیازی نیست به احساسات خود گوش دهید؛ فقط

انجامش بدهید. به گفته ویلیام جیمز «هر چه بیشتر کشمکش و بحث داشته باشیم، بیشتر تجدیدنظر و تأخیر خواهیم داشت و کمتر عمل خواهیم کرد».

زمانی را در روز برای تمرین حافظه در نظر بگیرید؛ چه حسش را داشته باشید چه نه.

٤. کارهای روزانه

اگر می‌خواهید به یک عادت دست پیدا کنید، تنها راه رسیدن به این هدف انجام روزانه‌ی یک کار است. برای تجدید مهارت جدید خود، باید به مرور آن بپردازید. تنها با تمرین مداومِ انضباط خود می‌توانید آن را به یک مهارت تبدیل کنید. در اکثر مقاله‌هایی که خوانده‌ام عنوان شده که برای رسیدن به یک عادت جدید ۲۱ روز زمان لازم است. طبق تجربه‌ی من زمان بیشتری طول می‌کشد. برخی از مردم فکر می‌کنند همین که ۲۱ روز سپری شود مغز به آن عادت خواهد کرد؛ بنابراین پس از این مدت دست می‌کشند و منتظر می‌مانند تا مغز به انجام باقی کارها بپردازد. انضباط شخصی نیازمند تصمیم روزانه‌ی شماست. هم‌چنین انضباط شخصی نیازمند شروع دوباره‌ی روزانه‌ی شماست. هر روز یک روز جدید است. لازم نیست برای باقی عمر خود به تمرین مهارت بپردازید؛ فقط برای امروز.

به نظر من زندگی پاداشی برای تنبلی ندارد. اگر یک هفته دست خود را بی‌حرکت قرار دهید، در استفاده از بیشتر ماهیچه‌های اصلی خود ناتوان خواهید شد. مغز شما مانند باقی بدن شما از گوشت و خون ساخته شده است؛ پس اگر از آن استفاده کنید پیشرفت خواهد کرد؛ وگرنه آن را از دست خواهید داد. **تنها راه خوب شدن در هر چیزی داشتن انضباط شخصی است؛ به یاد داشته باشید که زندگی تنها به حرکت پاداش می‌دهد!**

فصل شانزدهم: مرور برای تجدید کردن

«شما نیز مانند من می‌دانید این فرض که هر موضوعی که زمانی فرا گرفته‌ایم تا ابد در ذهن ما باقی خواهد ماند، کاملاً غلط است.» برونو فارست

تخمین زده شده که دو سال پس از ترک مدرسه، یک شخص عادی تنها آموزه‌هایی در حد سه هفته را به خاطر خواهد سپرد. به این مورد در زندگی خود فکر کنید. هنوز تمام آن قاعده‌ها در خاطرتان هستند؟ این یعنی بعد از دوازده سال تنها سه هفته برای شما باقی‌مانده است. یک شخص عادی که امروز در یک امتحان موفق می‌شود، هرگز نمی‌تواند چهار هفته بعد در همان امتحان موفق شود. امتحانات نهایی واقعاً نهایی هستند!

در آزمایش اسپریتزر مشخص شد یک شخص عادی که به یادگیری کتاب درسی می‌پردازد (بدون روش‌های حافظه)، تنها موارد زیر را به خاطر خواهد داشت:

پس از ۱ روز: ٥٤ درصد

پس از ۷ روز: ۳۵ درصد

پس از ١٤ روز: ۲۱ درصد

پس از ۲۱ روز: ۱۹ درصد

پس از ۲۸ روز: ۱۸ درصد

موارد بالا نشان می‌دهند که یک دانش‌آموز عادی پس از یک تعطیلات ۲۸ روزه تنها هجده درصد دروس خود را به یاد خواهد داشت. این یعنی سخنران یا معلم تنها به هجده درصد دانش دسترسی دارد که روی آن‌ها دانشی جدید بنا کند. یک شرکت ۸۲ سنت از هر دلار استفاده شده برای تمرین و یک دانش‌آموز عادی ۸۲ درصد اطلاعات را بعد از ۲۸ روز از دست می‌دهد. اگر فرآیند مرور وجود نداشته باشد، هر تمرینی

وقت تلف کردن است.

خیلی از مردم فکر می‌کنند که امکان فراموشی اطلاعاتی که با استفاده از سیستم‌ها و روش‌های حافظه آموخته‌اند هرگز وجود ندارد؛ این درست نیست. روش‌های حافظه فرآیند یادگیری را جالب و مؤثرتر می‌کنند؛ تأثیری قوی ایجاد می‌کنند که به حدی برای ذهن شما متفاوت است که مجبور به حفظ آن شده و در نتیجه ماندگار می‌شود. روش‌ها به ذخیره‌ی سریع اطلاعات در حافظه در مدتی متوسط کمک می‌کنند؛ اما برای اطمینان از ماندگاری اطلاعات درون ذهن خود باید به مرور و ازبرخوانی آن‌ها بپردازید.

دلیل مرور، ماندگاری بیشتر اطلاعات درون ذهن ماست. تنها راه ایجاد یک حافظه، به‌خاطرسپاری است. حافظه مانند یک بانک است؛ هر چه بیشتر درون آن قرار دهیم بیشتر رشد خواهد کرد. مرور به ایجاد حافظه‌ی بلندمدت نیز کمک می‌کند.

تکرار یادگیری به تنهایی (بدون استفاده از روش‌ها) جذاب نیست؛ زمان زیادی می‌برد و معمولاً می‌تواند باعث بیزاری از یادگیری شود. به‌خاطرسپاری باید یک لذت باشد؛ مانند یک بازی.

مرور به هنگام استفاده از روش‌های حافظه نیازمند زمان زیادی نیست. تنها فرآیند فکر کردن به آن و اطمینان از محکم بودن تصاویر و این مورد است که می‌توانید آن‌ها را به وضوح ببینید. سپس به ازبرخوانی هر اطلاعاتی بپردازید که می‌خواهید درون ذهنتان ماندگار شود.

من متوجه شده‌ام که اگر در یک بازه‌ی زمانی خاص به مرور اطلاعات خود بپردازید، باعث افزایش یادآوری خواهد شد. اگر اطلاعات را ده دقیقه پس از یادگیری تکرار کنید، حداقل برای یک ساعت در حافظه‌تان خواهد ماند. اولین مرور همیشه باید برعکس انجام شود. مرورِ برعکسِ تصاویر به یادگیری مؤثرتر آن‌ها کمک می‌کند.

اگر مفاهیم را برعکس یاد بگیرید یک ادراک جدید در ذهن خود ایجاد خواهید کرد و این باعث برجسته‌تر شدن اطلاعات خواهد شد. به نظر می‌رسد باعث قوی‌تر

شدن حافظه نیز می‌شود. وقتی این کار را انجام دادید، فواصل مرور را بیشتر و بیشتر کنید: **بعد از ۱ ساعت مرور کنید سپس ۱ روز، ۳ روز، ۷ روز، ۱۴ روز، ۲۱ روز، ۲۸ روز، ۲ ماه، ۳ ماه، و بعد تا ابد در حافظه‌ی شما ماندگار خواهد شد.** در طی ۷۲ ساعت اول، اطلاعات به یک حافظه‌ی قوی‌تر و عمیق‌تر منتقل خواهد شد؛ پس اگر از یک سیستم مسیری استفاده می‌کنید، بعد از ۷۲ ساعت اول می‌توانید از مسیر برای اطلاعات جدید استفاده کنید. به هر حال اگر اطلاعاتی که می‌خواهید تا ابد نزد خود نگه دارید در اختیارتان قرار دارند، بهتر است مسیر یا سیستم مخصوصی به آن اختصاص داده و گاهی مرورش کنید.

مرور نیازمند نظم است؛ اما اطلاعات را درون ذهن شما تازه نگه می‌دارد. آن را زنده نگه می‌دارد؛ بیدار نگه می‌دارد تا بتوانید اطلاعات بیشتری به اطلاعات موجود متصل کنید. هر چه اطلاعات بیشتری به هم متصل کنید، اطلاعات قوی‌تر خواهد شد. ذهن شما تنها رایانه‌ی درون دنیا با این مشخصه است؛ هر چه بیشتر درون آن قرار دهید، گنجایشش بیشتر خواهد شد.

بهترین روش برای یادگیری، ایجاد تعداد زیادی ابتدا و انتها با داشتن استراحت‌های فراوان است. اطلاعات خود را برجسته کنید، خطوط ارتباطی خود را ایجاد کنید (با استفاده از روش‌های حافظه) و بعد برای نگه‌داشتن آن در ذهن خود به منظور یادگیری جدید، به مرور آن بپردازید.

مهم نیست یک چیز را چند بار به خاطر می‌سپارید؛ اما اگر به خود اجازه‌ی فراموش کردن آن را بدهید باید از ابتدا شروع کنید. باید بازبینی خود را به فواصل زمانی بیشتر و بیشتری گسترش دهید. اگر از آن استفاده کنید، اطلاعات تجدید شده و آن‌ها را به خاطر خواهید سپرد.

مرور کمک می‌کند به آنچه حفظ می‌کنید بیشتر فکر کنید. با فکر کردن به آن، شروع به فهمیدن آن نیز خواهید نمود. استفاده از اطلاعات به هنگام به‌خاطرسپاری اسامی مهم است. تنها اگر به مرور آن‌ها بپردازید در یادتان خواهند ماند. اگر اغلب از

اطلاعات استفاده کنید، عملکردی مانند مرور خواهد داشت؛ یا از آن استفاده می‌کنید یا از یادآوری سریع آن عاجز خواهید بود.

باید **همیشه از قدرت مرور برای درپوش گذاشتن بر روی آموخته‌های خود استفاده کنید تا از فرار آن‌ها جلوگیری نمایید.**

آموختیم که تنها راه پیشرفت، خلاصی از هر چیزی است که مانع پیشرفت شما می‌شود؛ پس از موانع ذهن شما مانند بهانه‌ها، باورهای محدودکننده و یادگیری یک وظیفه خلاص شدیم و به بیشتر آموختن مشتاق‌تر شدیم. سپس یاد گرفتیم که چگونه از طریق قواعد تخیلِ «حان» پیشرفت کنیم. هم‌چنین روش‌های متفاوت حافظه را آموختیم؛ روش ارتباط داستانی، هنر حافظه، روش بدن و ماشین، روش مسیر یا جاده، سیستم‌های گیره‌ای، کد عددی و حفظ کردن اسامی. این روش‌ها تنها توسط تخیل شما و سطح انضباط شخصی محدود می‌شوند. حالا نیز می‌دانیم چطور مرور کنیم.

به یاد داشته باشید که برای تجدید، مرور کنید.

پایان‌ها بذری برای آغاز هستند

«اگر امیدوار به برداشت اعمال خوب در زندگی خود هستید، به یـاد داشـته باشـید کـه ابتـدا بایـد دانه‌های خوبی بکارید.» دنیس وِیتلی

شما منبع حافظه‌ی خود هستید و **به خاطر سپردن، یک انتخاب است!** در مـورد ارتقای حافظه هیچ جادویی وجود ندارد؛ تنها مدیریت مطرح است.

مهارت‌های حافظه ابزار مهمی در انبار خودسازی شما هستند. بـه شـما ابـزار زیادی داده‌ام؛ اما به یاد داشته باشید که باتری شامل آن‌ها نیست. برای عملـی شـدن آن باید انرژی فراهم کنید. اطلاعاتی که دریافت کرده‌اید منجر بـه بهتـر شـدن زنـدگی‌تـان خواهد شد؛ از آن‌ها استفاده کنید. تمرین حافظه شما را قادر بـه ایجـاد قطعیـت بیـشتر نسبت به اطلاعات خواهد کرد. قطعیت منجر به پرورش اعتمادبه‌نفـس شـده و شـما را قادر خواهد ساخت نگاهی اجمالی به توانایی شگفت‌انگیز خود بیندازید.

برایس ماردن گفته: «امکاناتِ تمرینِ افکـار، بـی‌نهایـت هـستند و نتـایج آن ابـدی است؛ اما تعداد کمی افکار خود را وارد کانال‌هایی می‌کنند که برایـشان خـوب اسـت و در عوض همه چیز را به شانس واگذار می‌کنند».

امروز دو انتخاب دارید: می‌توانید از اولـین گزینـه اسـتفاده کنیـد؛ آن را بـه شـانس واگذار کرده و به انجام کارهای همیشگی خود بپردازید؛ اما چیزی که همیـشه دریافـت می‌کردید در انتظارتان است. یا می‌توانید سختی بکشید و امروز تـصمیم بـه اسـتفاده از گزینه‌ی دوم بگیرید: برای متفاوت شدن کارهای متفـاوتی انجـام دهیـد. ایـن ابزارهـا را گرفته، مال خود کنید، سخت تمرین کرده و قدرت حافظه‌ی خود را آزاد کنید.

«باشد که هر آنچه ارزش یادآوری دارد هرگز فراموشتان نشود، چیزی را که فرامـوش کـردنش بهتـر است نیز به خاطر نسپارید.» دعای ایرلندی

کتاب‌شناسی

۱. Buzan, T. ۱۹۹۵. Use Your Memory. London: BBC books.

۲. Buzan, T. ۱۹۹۵. Use Your Head. London: BBC books.

۳. Buzan, T. ۲۰۰۱. Head First. London: Thorsons.

٤. Baddeley, A. Eysenck, M.W, Anderson,M.C. ۲۰۰۹. Memory. USA: Psychology Press.

٥. Covey, S. ۱۹۸۹. The seven Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Britian: Simon & Schuster Ltd.

٦. Lorayne, H. ۱۹۹۲. Improve Exam Results In ۳۰ days. London: Thorsons.

۷. Lurua, A.R. ۱۹۹۸. The mind of the Mnemonist. London: Harvard University press.

۸. Maxwill, J.C. ۲۰۰٤. Today Matters: ۱۲ Daily Practices to Guarantee Tomorrow's Success: USA: Time Warner Book Group.

۹. Robbins, A. ۱۹۹۲. Awakwn The giant Within. London: Simon & Schuster Ltd.

۱۰. worthen, J And Reed Hunt, R. ۲۰۱۱. Mnemonology: Mnemonics for the ۲۱st Century. USA: Psychology Press.

۱۱. Medina ,J. ۲۰۰۸. Brain Rules: ۱۲ Principles for Surviving and Thriving at work, Home, and School. Usa: Pear Press.

۱۲. Lorayne, H. ۱۹۵۷. How To Develop a Superpower Memory. New York: Fredrick Fell.

۱۳. Higbee, K. ۲۰۰۱. Your Memory: How it Works and How to Improve It. Da Capo Press; ۲nd edition

۱٤. Price, I. ۲۰۱۱. The Activity Illusion. Matador

۱۵. Katie, B. ۲۰۰۸. Loving What is: How Four Questions Can Change Your life. Ebury Digital

۱٦. Hall, M. ۲۰۱۳. Movie mind. USa: L. Michael Hall

۱۷. Demratini, J. ۲۰۰۸. The Riches Within: your seven secet treasures. USA: Hay House, INC.

۱۸. Gruneberg, M. ۱۹۸۷. Linkword Language System - Italian. UK: Corgi Books.

۱۹. Furst, B: ۱۹٤۹. Stop Forgetting. USA: Greenberg.

درباره‌ی نویسنده



کوین هورسلی بیش از بیست سال مشغول تجزیه و تحلیل ذهن و حافظه و گنجایش آن برای درخشش است. او یکی از معدود افراد جهان است که موفق به دریافت عنوان «استاد بزرگ بین‌المللی حافظه» شده است. دارای مدال جهانی حافظه و دو بار رکوردار جهانی «اورستِ آزمایش‌های حافظه» است. کوین هم‌چنین نویسنده‌ی چهار کتاب و طراح یک بازی میز زمانی به همراه موسسه‌ی بازی‌های جدی در فضای باز دانشگاه نورث وستِ وال است. او یک سخنور حرفه‌ای و مشاور سازمان‌ها در ارتقای یادگیری، انگیزه، خلاقیت و تفکر است.

در سایت www.supermemory.co.za می‌توانید اطلاعات بیشتری راجع به کوین کسب کنید.